



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЧГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы бакалавриата
«Психология и педагогика инклюзивного образования»

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ___ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ТиПП
кандидат психологических наук, доцент,
Кондратьева О.А.

Выполнила:
Студентка группы ОФ-410/098-4-1
Макарова Юлия Максимовна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретической и
прикладной психологии Барышникова
Елена Викторовна

Челябинск
2016

Оглавление

	Введение.....	3
Глава 1	Психолого-педагогическая коррекция тревожности дошкольников с нарушением зрения как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.1	Состояние проблемы коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2	Особенности проявления тревожности у дошкольников с нарушением зрения	12
1.3	Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения.....	21
Глава 2	Организация и проведение исследования по изучению тревожности дошкольников с нарушением зрения.....	30
2.1	Этапы, методы и методики по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения	30
2.2	Анализ результатов констатирующего эксперимента	43
Глава 3	Опытно-экспериментальная работа по организации психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения	49
3.1	Программа психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения	49
3.2	Анализ результатов формирующего эксперимента	55
3.3	Практические рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения	62
	Заключение.....	69
	Список литературы.....	71
	Приложения.....	77

Введение

Психическое развитие личности протекает в основном в детском возрасте и связано с непосредственным воздействием со стороны окружающих. Особо значимым является взаимодействие ребенка с родителями или теми взрослыми, которые его воспитывают. Необходимо знать особенности эмоциональной сферы детей для того, чтобы верно реагировать на их поступки, выбирать соответствующие порицание или поощрение, целенаправленно руководить воспитанием.

Затрагивая вопрос о формировании эмоциональной сферы у ребенка с нарушением зрения, мы говорим о ее гармонизации, направленной на преодоление негативных эмоциональных состояний, нарушений в функционировании или отставании в развитии тех или иных составляющих эмоциональной сферы ребенка, а также о компенсации негативных особенностей личности, складывающихся на основе данных процессов.

На сегодняшний день проблема тревожности занимает особое место в современном образовательном процессе. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся.

С учетом анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования обозначим наиболее важные для нашего исследования аспекты рассматриваемой проблемы: изучение психологической природы проявления тревожности у детей на разных этапах развития (В.М. Астапов, И.В. Дубровина, Р.С. Немов, А.М. Прихожан); психолого-педагогическая коррекция тревожности субъектов образовательного процесса (В.И. Долгова

[5]); определение понятия «тревожность» в зарубежных психолого-педагогических исследованиях (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни).

Анализ современного состояния проблемы тревожности, с одной стороны, показывает, что адекватный уровень тревожности играет важную роль в эмоционально-волевой регуляции и в целом является существенным внутренним фактором, обуславливающим формирование адаптивного ресурса зрелой личности.

С другой стороны, в ряде исследований отмечается, что именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности социально-психологической адаптации, формирования адекватного представления о себе и своих личных качествах у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить психолого-педагогическую коррекцию тревожности дошкольников с нарушением зрения.

Объект исследования – тревожность у дошкольников с нарушением зрения.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

Гипотеза исследования: уровень тревожности дошкольников изменится при реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции, направленной на снижение тревожности с применением игровых технологий и арт-терапевтических упражнений.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения в психолого-педагогической литературе.
2. Рассмотреть особенности проявления тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

4. Рассмотреть этапы, методы и методики по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

5. Дать характеристику выборки и оценить результаты констатирующего эксперимента

6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

7. Разработать практические рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

Для решения поставленных задач были использованы методы исследования:

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

Эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование по методикам Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, методика «Паровозик», «Цветовой тест» Люшера.

Статистические: методы математической статистики (критерий F – Фишера, U – критерий Манна – Уитни)

Квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения. Основной текст изложен на 77 страницах. В работе представлено 7 таблиц, 14 рисунков и 5 приложений. Список литературы включает 81 источник.

По результатам научного исследования подготовлена статья: Барышникова Е. В., Макарова Ю. М. Изучение тревожности дошкольников с нарушениями зрения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 131–135. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56104.htm>.

Глава I. Психолого-педагогическая коррекция тревожности у дошкольников с нарушением зрения как психологическая проблема

1.1. Состояние проблемы коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения в психолого-педагогической литературе

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики. Рассмотрим некоторые из них.

Так, А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [57, с. 68].

Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По мнению Р.С. Немова, тревожность определяется, как свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [46, с. 61].

В.В. Давыдов трактует тревожность, как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях [21, с. 4].

Из определения понятий следует, что тревожность можно рассматривать как: психологическое явление; индивидуальную психологическую особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда,

иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

В работах других отечественных авторов отмечается, что люди с высокими показателями тревожности характеризуются возбудимостью, высокой эмоциональностью, стремлением избегать неудач и неуверенностью в отношении новых видов деятельности. Они чрезвычайно чувствительны и впечатлительны, причем чаще в отношении предстоящих событий.

А. Китаев-Смык, в свою очередь, отмечает, что «широкое распространение получило в последние годы использование в психологических исследованиях дифференцированного определения двух видов тревожности: «тревожность характера» и ситуационная тревожность, предложенное Спилбергом» [30, с. 10].

По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [53, с. 36].

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения [39, с. 64].

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который

описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека [4, с. 19] [403, с. 28].

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского Государственного Педагогического Университета, считает, что «тревожность определяется, как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания не благополучия со стороны окружающих» [64, с. 11].

Повышенная тревожность влияет на все сферы психики ребенка: аффективно-эмоциональную, коммуникативную, морально-волевою, когнитивную.

Исследования В.В. Лебединского позволяют сделать вывод, что дети с повышенной тревожностью относятся к группам риска по неврозам, аддитивному поведению, эмоциональным нарушениям личности [38, с. 92].

В науке еще не существует единой точки зрения на причины возникновения тревожности. Она может быть вызвана, например, некоторыми соматическими заболеваниями ребенка.

Отечественные психологи [цит. по 13, с. 12] считают, что неадекватно высокая самооценка у детей складывается в результате неправильного воспитания, завышенных оценок взрослыми успехов ребенка, захваливания, преувеличения его достижений, а не как проявление врожденного стремления к превосходству.

От неудовлетворения потребности у ребенка вырабатываются механизмы защиты, не допускающие в сознание признания неуспеха, неуверенности и потери самоуважения. Он старается найти причины своих неудач в других людях: родителях, учителях, товарищах. Пытается не признаться даже себе, что причина неуспеха находится в нем самом, вступает в конфликт со всеми, кто указывает на его недостатки, проявляет раздражительность, обидчивость, агрессивность.

Такое состояние не может не вызвать у ребенка переживания тревоги. Первоначально тревога обоснованна, она вызвана реальными для ребенка трудностями, но постоянно по мере закрепления неадекватности отношения

ребенка к себе, своим возможностям, людям, неадекватность станет устойчивой чертой его отношения к миру, и тогда недоверчивость, подозрительность и другие подобные черты, что реальная тревога станет тревожностью, когда ребенок будет ждать неприятностей в любых случаях, объективно для него отрицательных.

Большинство ученых сходятся во мнении о том, что в дошкольном возрасте одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревога возникает у тех детей, к которым родители предъявляют завышенные требования, считая, что их чадо должно быть умнее и способнее сверстников. Ребенок не может выполнить все требования родителей, но часто старается и очень хочет им угодить.

Разочарование наступает каждый раз, когда вместо очередной похвалы он слышит лишь недовольство и сравнение собственных достижений с достижениями своих сверстников.

Многие исследователи отмечают, что у детей с нарушениями зрения наблюдается повышенная тревожность.

И. П. Подласый обращает внимание на выводы ученых о том, что повышенная тревожность рождает избыточные потребности, то есть защитные механизмы, в которых не нуждается нормально развивающийся ребенок, но которые необходимы тревожному, чтобы уровнять его тревогу с защитой против нее [56, с. 119].

Автор, выделил общие признаки тревожности у детей с нарушением зрения [61, с. 87]:

- повышенная возбудимость, напряженность, закрытость;
- страх перед всем новым, необычным;
- неуверенность в себе, заниженная самооценка;
- ожидание неприятностей, неудач;
- стремление выполнить работу как можно лучше, чтобы не ругали;
- безынициативность, пассивность;

- склонность помнить больше плохое, чем хорошее;
- боязнь общения с новыми людьми;
- неумение владеть своими чувствами, нытье, плаксивость.

По мнению психологов, у незрячих значительное место в системе эмоциональных состояний занимают такие эмоции как вина, страх, обида. У большинства они связаны с «социальными страхами» общения с другими людьми, в том числе с представителями другого пола.

Исследователи, анализируя отношение детей к своему дефекту говорят о том, что у них наблюдается сравнение себя со зрячими, желание доказать, что они лучше их.

В этом же проявляются глубокие внутренние конфликты и неадекватность поведения. В основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональное переживание, беспокойство, неуютность и неуверенность за свое благополучие, которое может рассматриваться как проявление тревожности.

Тревожность - одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Когда речь заходит о тревожности и страхе, то разные авторы указывают на разные критерии их различия. Можно выделить, пожалуй, пять наиболее известных и описанных в психологической литературе критериев, позволяющих размежевать эти понятия [6, с. 96].

Первый критерий — степень конкретности угрозы, опасности, на которую реагирует человек. Страх при этом рассматривается как реакция на реальную, предметно-определенную опасность, а тревожность считается переживанием неопределенной, диффузной, смутной угрозы, не имеющей четко осознаваемого объекта и очень часто попросту воображаемой.

Второй критерий - направленность угрозы. Страх возникает тогда, когда нечто грозит самому существованию человека, целостности его организма, то есть в случае «витальной угрозы», а тревожность - когда, опасность связана с разрушением ценностей человека, его отношений с другими людьми, его потребностей, иначе говоря, когда угроза является личностной.

Третий критерий - способ реагирования человека. От страха человек ведет себя либо стенически, либо астенически. В первом случае он проявляет невероятную активность, например, убегает со скоростью, которой позавидовал бы спринтер-чемпион, или одним махом перепрыгивает через высоченный забор, или вступает в схватку с предметом страха, демонстрируя неожиданную силу. Во втором случае человек просто цепенеет, теряя вообще способность к активности. Тревожность обычно порождает другой способ реагирования - недифференцированную поисковую активность.

Четвертый критерий - сложность организации переживания. Страх, будучи базовой, фундаментальной эмоцией, устроен проще, чем тревожность, которая рассматривается как некая «надстройка», формирующаяся на основе страха в комбинации с другими базовыми эмоциями, а потому имеющая более сложную организацию.

Пятый критерий - интенсивность переживания. Так, иногда полагают, что можно выстроить следующий ряд переживаний по степени их возрастания: тревога, опасение, боязнь, испуг, ужас. Последние четыре состояния характеризуют разные оттенки страха. Однако большую популярность приобрела концепция явлений тревожного ряда, в которой

выделены эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере нарастания состояния тревоги: ощущение внутренней напряженности, раздражительность, собственно тревога, страх, ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы, тревожно-боязливое возбуждение.

Наиболее понятным, доступным и практически используемым критерием является, по-видимому, первый: страх провоцируется конкретной угрозой, а тревожность является безобъектным переживанием.

Таким образом, анализ литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различными стрессами.

Переживания тревожных людей включают состояния напряжения, озабоченности, беспокойства, предчувствие личной угрозы, чувство некомпетентности и недовольства собой. Они демонстрируют избыточную самокритичность и чувствительность по отношению к критике в свой адрес.

1.2. Особенности проявления тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Тревожные дети – это обычно очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей – не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность,

аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Эти «возрастные тревожности» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У тревожного ребенка могут развиваться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других [6, с. 46].

Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них – все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Агрессивность свойственна многим детям. Переживания и разочарования ребёнка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма острыми и труднопереносимыми для ребёнка именно в силу незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным для ребёнка решением может оказаться и физическая реакция, особенно при ограниченности ребёнка к самовыражению.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей. Во-первых, это боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх. Во-вторых, это пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушенными социальными отношениями ребёнка и окружающих его взрослых.

Физическая агрессия может выражаться в драках, так и в форме разрушительного отношения к вещам. Дети рвут книги, разбрасывают и крушат игрушки, ломают нужные вещи, поджигают их. Иногда агрессивность и разрушительность совпадают, и ребёнок швыряет игрушки в других детей или взрослых. Такое поведение в любом случае мотивировано потребностью во внимании, каким-то драматическими событиями.

Агрессивность необязательно проявляется в физических действиях. Некоторые склонны к так называемой вербальной агрессии, за которой часто стоит неудовлетворённая потребность почувствовать себя сильным или отыграться за собственные обиды.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» - пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм,

несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации [62, с. 33].

Тревожность, как известно, бывает ситуативной, но может стать и личностной особенностью.

На проявление тревожности у детей влияет уровень самооценки ребенка. Ребенок с заниженной самооценкой чаще всего обладает высокой тревожностью, неуверенностью, с акустическими либо агрессивными тенденциями поведения. В последнем случае, агрессия является компенсацией на критику, упреки, которые занижают самооценку ребенка. Причем, если ребенок компенсаторно агрессивен, то это не «выравнивает» его самооценку, но лишь приводит к тому, что окружающие оценивают ребенка как самолюбивого, самодовольного, самоуверенного. Тогда, конечно, трудно убедить родителей в том, что у их ребенка не завышенная, а заниженная самооценка и критиковать и унижать его нельзя. Устойчивая тревожность и постоянные интенсивные страхи детей относятся к числу наиболее частых поводов обращения родителей к школьному психологу или психологу детского сада.

При этом в последние годы по сравнению с предшествующим периодом количество таких обращений в нашей стране существенно увеличилось. О возрастании тревожности и страхов у детей свидетельствуют и специальные экспериментальные исследования.

Напомним, что по данным многолетних исследований, проводимых как в нашей стране, так и за рубежом, количество тревожных людей – вне зависимости от половозрастных, региональных и других характеристик –

обычно бывает близко к 15%. Другими словами, если в 80-е гг. количество тревожных детей среди дошкольников было близко к возрастной норме, то сейчас оно почти в пять раз больше.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность [83, с. 234]. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Ситуативно устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативно изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуационная тревожность». Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.

Так, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя этого, что дети выполнить не в состоянии, причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной,

затрудненной. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь [43, с. 77].

Причины тревожности детей с нарушением зрения дошкольного возраста разнообразны, но чаще тревога имеет корни в семье, это зависит не только типа воспитания, но и на сколько семья имеет благополучный психологический климат, а также от понимания и осознания ребенком своего дефекта чаще неправильного. Вследствие этого тревога может порождать различные страхи, снижения самооценки, нарушения взаимоотношений ребенка в социуме и даже при несвоевременном выявлении и коррекции тревога может перерасти в неврозы.

Дети с нарушениями зрения не могут воспринять окружающий мир во всем его качественном многообразии, так как искажается система сенсорных эталонов. Любой объект, действие или состояние представляет собой сложную совокупность раздражителей и реакций на них, включающих все уровни чувственного познания: сенсорный, перцептивный, апперцептивный. Субъективный перцептивный образ строится с учетом искаженной сенсорной информации от зрительного анализатора, что нарушает целостность взаимодействия всех анализаторных систем. Это неизбежно отражается и на представлении, так как «чего не было в восприятии, не может быть и в представлении».

Нарушения зрительных функций вызывают задержку развития, которая при соответствующих условиях обучения и воспитания снимается. Так, у детей с нарушениями зрения можно сформировать адекватные представления и понятия, автоматизировать различные навыки, воспитать необходимые волевые качества и т.д., которые принципиально ничем не будут отличаться от нормы.

Таким образом, тревожность – это ожидание того, что может вызвать страх. Можно выделить несколько источников тревоги:

1. Тревога из-за потенциального физического вреда. Это вид беспокойства возникает в результате ассоциирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.

2. Тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).

3. Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших детей чувство вины характеризуется чувством самоунижения, досады на себя, как не достойного.

4. Тревога из-за не способности овладеть средой. Она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.

5. Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как переживание, возникающее при наличии препятствий к достижению желаемой цели.

6. Тревога свойственна человеку в той или иной степени. Незначительная тревога действует мобилизующе к достижению цели. Сильное же чувство тревоги может быть «эмоционально калечащим» и привести к отчаянию.

7. В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношением ребенка и матери.

Переживание тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации – это нормальная адекватная реакция, свидетельствующая о нормальном адекватном восприятии мира, хорошей социализации, правильном формировании личности.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности, которая легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности – частые упреки, вызывающие «чувство вины». В этом случае ребенок

постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей, тревог.

Излишняя строгость также способствует появлению страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами, вроде: «Заберет тебя дядя», «Уеду от тебя» и др.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или непосредственно представляет угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай и т. д.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы. Тревожность как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют соответствующий характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формирование креативного, творческого мышления.

Причины тревожности детей с нарушением зрения дошкольного возраста разнообразны, но чаще тревога имеет корни в семье, это зависит не только типа воспитания, но и на сколько семья имеет благополучный

психологический климата, а также от понимания и осознания ребенком своего дефекта чаще неправильного. Вследствие этого тревога может порождать различные страхи, снижение самооценки, нарушения взаимоотношений ребенка в социуме и даже при несвоевременном выявлении и коррекции тревога может перерасти в неврозы.

Таким образом, среди особенностей проявления тревожности у дошкольников с нарушением зрения можно отметить неуверенность в себе, склонность к сомнениям и колебаниям. Робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышено внушаем. Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен. Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в мир фантазий.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, основанная на системе психологических воздействий с целью исправления нарушений психического развития ребенка с опорой на знание возрастной, социокультурной и индивидуальной норм развития. Коррекционная работа также направлена на создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье.

При постановке коррекционных целей психолог руководствуется знаниями закономерностей психического развития ребенка как активного процесса, реализуемого в сотрудничестве с взрослым, представлениями о структуре и динамике возраста, деятельностной теорией в формировании возрастных новообразований, психологической информацией о социокультурной ситуации развития конкретного ребенка.

Работа с тревожным ребенком дошкольного возраста сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Различают несколько видов коррекции тревожности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Медицинская коррекция – это фундамент, на котором строятся другие реабилитационные мероприятия. Врач является организатором, координатором психологической и социальной реабилитации. Тревожность может являться составляющим компонентом разных заболеваний, поэтому лечить нужно не только само заболевание, но и сопутствующие этому заболеванию нарушения. Помимо психофармакологических средств, лечебной физкультуры, физиотерапии, музыкальных занятий, трудотерапии, применяются различные виды психотерапии, стимулирующих к постепенному преодолению трудностей.

Педагогическая коррекция осуществляется в ходе обучения в детском саду, в школе. Необходимым элементом социальной реабилитации является оказание помощи детям и подросткам в организации досуга. Это способствует повышению эмоционального тонуса, воспитанию волевых качеств, навыков общения, стабилизации психики в целом.

Психологическая коррекция — это деятельность по оказанию (корректировки) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют «оптимальной модели». Сюда же можно отнести и психотерапию, как метод лечения, а психокоррекцию – как метод профилактики.

Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции тревожности старших дошкольников можно представить в виде модели, что поможет отобразить четко и понятно суть всех проблем связанных со сложностями коррекции тревожности.

Познавательная модель – форма организации и представления знаний, средство соединения новых и старых знаний. Познавательная модель, как правило, подгоняется под реальность и является теоретической моделью. Прагматическая модель – средство организации практических действий, рабочего представления целей системы для ее управления. Реальность подгоняется под некоторую прагматическую модель. Это, как правило, прикладная модель. Инструментальная модель – средство построения, исследования и/или использования прагматических и/или познавательных моделей. Познавательные модели отражают существующие, а прагматические, хоть и не существующие, но желаемые и, возможно, исполнимые отношения и связи [15, с. 42].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения.

К моделям предъявляются требования: оптимальность – в модели можно представить лишь те свойства и отношения, функциональное значение которых определяет ход деятельности; наглядность – модель должна интерпретироваться быстро, без значительных интеллектуальных усилий; учет культурных стереотипов привычного направления хода деятельности, направления от начала до конца, и системность информации. Целенаправленное воздействие психокоррекции осуществляется через психокоррекционный комплекс, состоящий из нескольких взаимосвязанных блоков. Каждый блок направлен на решение различных задач и состоит из методов и приёмов [37, с. 46].

Рассмотрим «дерево целей» психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения (Рисунок 1).

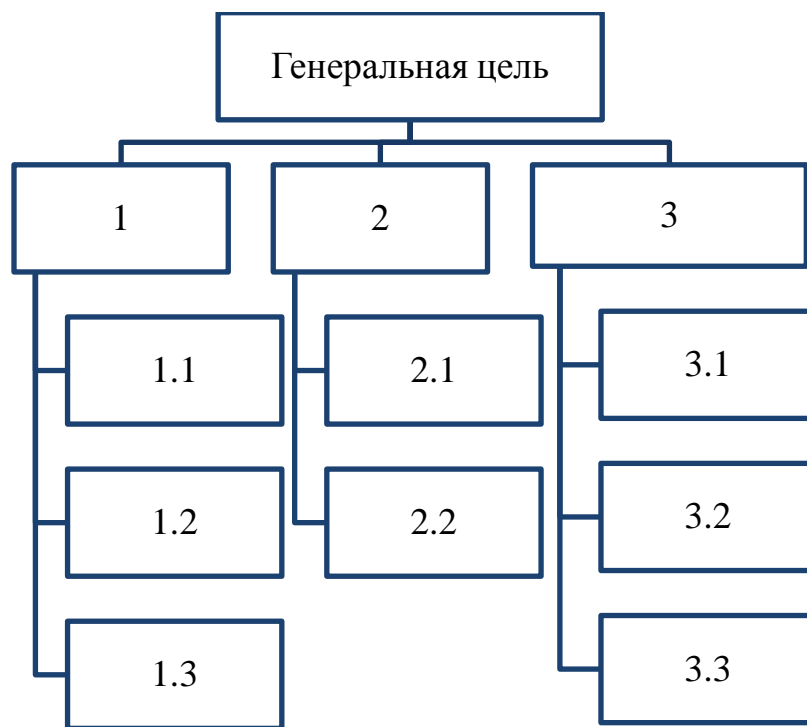


Рисунок 1 – Дерево целей психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения

Генеральная цель: обосновать и проверить экспериментальным путём психолого-педагогическую коррекцию тревожности дошкольников с нарушением зрения.

1. Теоретически обосновать психолого - педагогическую коррекцию тревожности дошкольников с нарушением зрения

1.1. Рассмотреть состояние проблемы коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения в психолого-педагогической литературы

1.2. Рассмотреть особенности проявления тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

2. Провести исследование по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения

2.1. Рассмотреть этапы, методы и методики по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

2.2. Дать характеристику выборки и оценить результаты констатирующего эксперимента

3. Провести опытно-экспериментальную работу по организации психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения

3.1. Разработать программу психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

3.2. Проанализировать результаты эксперимента.

3.3. Дать практические рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

Модель строится поэтапно:

Первый этап построения модели предполагает наличие некоторых знаний об объекте-оригинале. Познавательные возможности модели обуславливаются тем, что модель отображает (воспроизводит, имитирует) какие-либо существенные черты объекта-оригинала. Таким образом, изучение одних сторон моделируемого объекта осуществляется ценой отказа от исследования других сторон. Поэтому любая модель замещает оригинал лишь в строго ограниченном смысле. Из этого следует, что для одного объекта может быть построено несколько «специализированных» моделей, концентрирующих внимание на определенных сторонах исследуемого объекта или же характеризующих объект с разной степенью детализации.

На втором этапе модель выступает как самостоятельный объект исследования. Одной из форм такого исследования является проведение «модельных» экспериментов, при которых сознательно изменяются условия функционирования модели и систематизируются данные о ее «поведении». Конечным результатом этого этапа является множество (совокупность) знаний о модели. На третьем этапе осуществляется перенос знаний с модели на оригинал – формирование множества знаний. Одновременно происходит переход с «языка» модели на «язык» оригинала.

Четвертый этап – практическая проверка получаемых с помощью моделей знаний и их использование для построения обобщающей теории объекта, его преобразования или управления им.

Рассмотрим модель психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения (Рисунок 2).

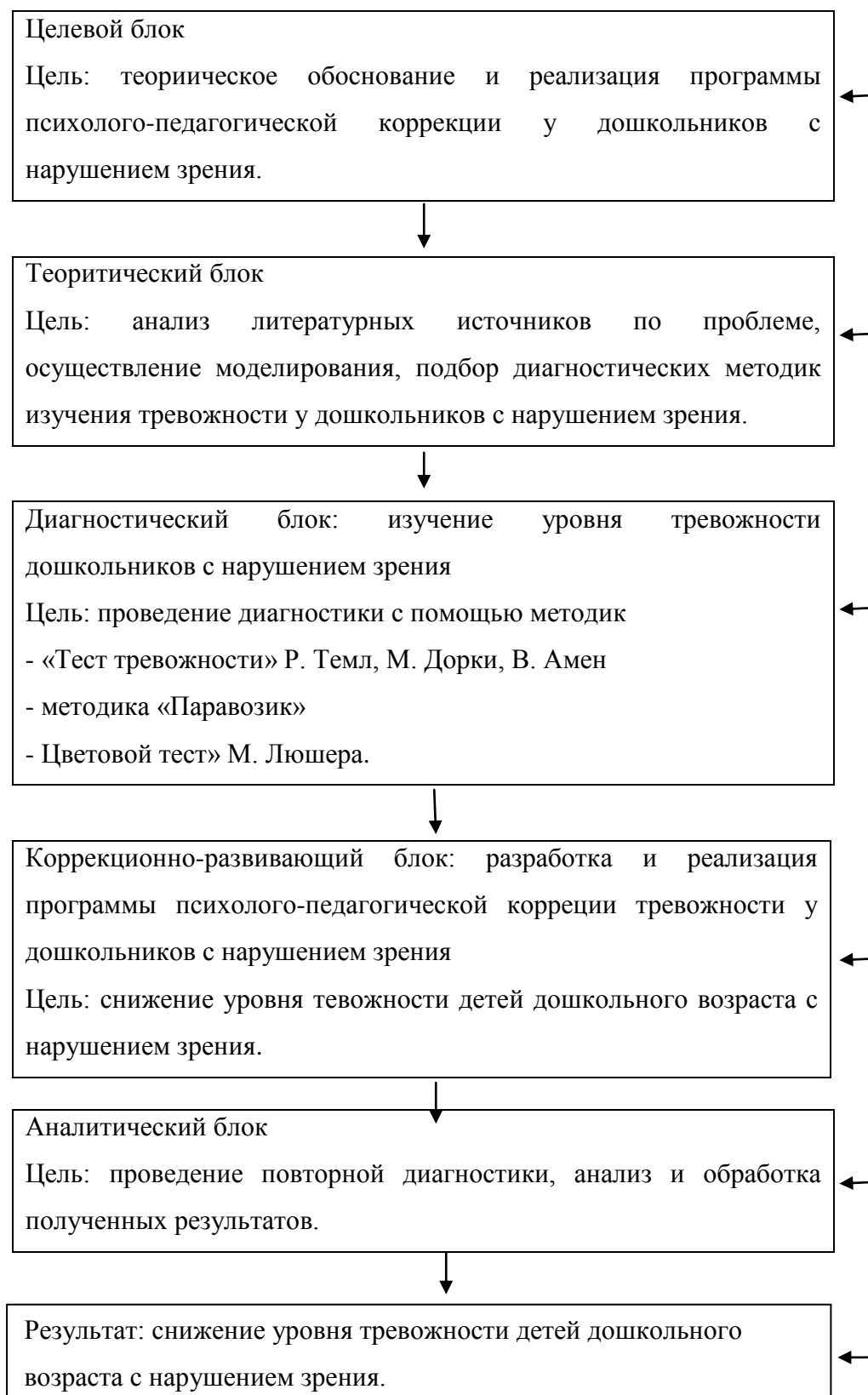


Рисунок 2 – Модель психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения

Цель программы: коррекция уровня тревожности детей дошкольного возраста с нарушением зрения в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Создание и внедрение практико-ориентированной программы психолого-педагогического сопровождения предполагает гуманизацию педагогического процесса и методов воспитания детей. Его суть составляет озабоченность жизнью детей, их проблемами, их трудностями, их переживаниями и стремлениями, обращённость к подлинному, реальному «Я» ребёнка.

Подчёркивая деятельностную направленность этого подхода, «ориентацию не на объект, а на работу с ним», главное «в том, чтобы организовать сотрудничество с ребёнком, направленное на его самопознание, поиск путей самоуправления внутренним миром и системой отношений». Гуманистический подход предполагает создание психолого-педагогических условий для целостного развития внутренних задатков ребёнка, его духовных и познавательных потребностей [30, с. 13].

Задачи программы:

1. Расширение возможностей понимания тревожного ребенка значимыми взрослыми.
2. Выработка родителями и педагогами эффективных навыков взаимодействия с тревожным ребенком.
3. Оказание помощи педагогам в создании условий для гармонизации эмоционально-личностного развития ребенка с нарушением зрения.

Критерии эффективности программы: снижение тревожности; снижение количества страхов; повышение уверенности в себе; повышение психолого-педагогической компетенции взрослых.

Таким образом, психолого-педагогическая коррекция – это форма совместной профессиональной деятельности педагога, психолога и родителей, которая направленная на исправление нарушений психического

развития ребенка и создание условий для полноценного психического развития каждого ребенка в образовательном учреждении и семье. При построении психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения непосредственная работа с детьми должна быть ориентирована на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. При проведении психопрофилактики эта работа должна быть ориентирована прежде всего на оптимизацию тех областей, с которыми связаны «возрастные пики» тревожности для каждого периода; при психокоррекции, помимо этого, работа должна быть ориентирована на «зоны уязвимости», характерные для конкретного ребенка.

Выводы по первой главе

Итак, в первой главе были раскрыты теоретические проблемы тревожности, факторы и особенности проявления страхов, тревожности у дошкольников с нарушением зрения. Мы рассмотрели причины тревожности детей с нарушением зрения дошкольного возраста и выяснили, что они разнообразны, но чаще тревога имеет корни в семье, это зависит не только типа воспитания, но и на сколько семья имеет благополучный психологический климата, а также от понимания и осознания ребенком своего дефекта чаще неправильного. Вследствие этого тревога может порождать различные страхи, снижение самооценки, нарушения взаимоотношений ребенка в социуме и даже при несвоевременном выявлении и коррекции тревога может перерасти в неврозы.

Организация комплексного подхода (психолог-педагог-родитель), наполнение его определенным содержанием, знанием теорий, умениями осуществлять психолого-педагогическую поддержку тревожных дошкольников с нарушением зрения, способствует решению определенных задач, направленных на снижение высокого уровня тревожности у дошкольников, помощь ребенку в становлении уверенности и самостоятельности, обучение детей конструктивному взаимодействию с окружающим миром и приобретение навыков социально приемлемых способов поведения.

Таким образом, важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся. Нижеописанная программа психолого-педагогического сопровождения тревожных детей направлена на укрепление психологического здоровья детей дошкольного возраста и ориентирована на решение некоторых проблем в развитии ребенка с нарушением зрения.

Глава II. Организация и проведение исследования по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения

2.1. Этапы, методы и методики по изучению тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Исследование тревожности у старших дошкольников с нарушением зрения проходило в несколько этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы. На этом этапе проведен анализ литературы по проблеме исследования, выдвинута гипотеза, сформулированы цели и задачи исследования, разработана модель психолого-педагогической коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения.

2. Опытно-экспериментальный этап: определялась база исследования, подобраны методики изучения тревожности с учетом особенностей дошкольников с нарушением зрения и темы исследования, проведен констатирующий эксперимент, обработаны и проанализированы результаты констатирующего эксперимента, разработана и реализована психолого-педагогическая программа коррекции тревожности детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов, проверка гипотезы, формулирование практических рекомендаций по коррекции тревожности дошкольников с нарушением зрения.

Отметим, что в исследовании по изучению тревожности дошкольников с нарушением зрения были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент констатирующий и формирующий, тестирование по методикам Тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, методика «Паровозик», «Цветовой тест» Люшера.

3. Статистические: методы математической статистики (критерий F – Фишера, U – критерий Манна – Уитни).

Охарактеризуем применяемые методы исследования.

Теоритичесике методы:

Анализ психолого-педагогической литературы: тщательное изучение литературы помогает отделить известное от неизвестного, зафиксировать уже разработанные концепции, установленные факты, накопленный педагогический опыт, четко очертить грани предмета исследования. Психолого-педагогическая литература характеризует историю и современное состояние изучаемого объекта, служит способом создания первоначальных представлений и исходной концепции о предмете исследования, его сторонах и связях, обнаружения пробелов, неясностей в разработке выбранной для изучения проблемы.

Обобщение: этот метод широко используется в науке на первых ступенях построения теоретических знаний и является мощным орудием построения самих фундаментальных теорий. В этом смысле обобщение может рассматриваться как переход от менее общего понятия к более общему (где действует формально-логический закон обратного соответствия между содержанием и объёмом понятия), и в более широком плане, — как переход от частного знания к знанию общему.

Целепологание: данный метод относится к формированию и разработке цели на конкретно-педагогическом уровне. Он предполагает программирование целей деятельности на разных этапах.

Моделирование: метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте. Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция, элемент научной фантазии и воображения, использование

аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме.

Эмпирические методы:

Констатирующий эксперимент: прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. При изучении тревожности и страхов у детей старшего дошкольного возраста целесообразно было использовать следующие методики: проективный тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амена, «Паровозик», цветовой тест Люшера.

Формирующий эксперимент: по результатам диагностики детей проводятся диагностические и просветительские беседы с родителями ребёнка, а также с его педагогами. Так как для обеспечения комплексной работы необходимо привлечение всех сторон жизни ребёнка. Иначе «борьба» со страхами может быть сведена к борьбе с конкретными, постоянно сменяющимися друг друга страхами, а не с самим ключевым предметом тревоги и страха ребёнка. Таким образом, при проведении консультаций для родителей и учителей и своевременной просветительской работе, мы можем обеспечить наиболее эффективную работу со страхами и тревогами ребёнка.

Коррекционные занятия с детьми с тревогой и страхами проводятся преимущественно индивидуально, поскольку для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальный план занятий, ориентированный на его личностные особенности, его конкретные страхи и тревоги. Главный акцент ставится на достижении эмоционального контакта между ребёнком и психологом, поскольку опыт работы с такими детьми показал, что при наличии эмоционального контакта и атмосферы доверия на занятиях, «ведущим» в работе становится ребёнок, который в сущности сам указывает страхи и подсказывает причины, по которым эти страхи возникают. Психологу остаётся обеспечивать поддержку ребёнку, как со своей стороны, так и со стороны родителей и педагогов. Для обеспечения этой поддержки

психологом проводятся консультативные и просветительские беседы со значимыми взрослыми в окружении ребёнка, а также совместные занятия для родителей и ребёнка.

«Проективный тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амена»

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-6 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциональной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

Экспериментальный материал: 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Проведение исследования: Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию. Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также

основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Методика Люшера характерна тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых.

Инструкция:

Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто впервые.

Стимульный материал:

Основные цвета:

- 1) синий – символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый – чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный – символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый – активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Инструкция (для психолога): «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто а впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй – действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая – явное предпочтение (обозначаются ++);

третья и четвертая – предпочтение (обозначаются х х);

пятая и шестая – безразличие к цвету (обозначаются ==);

седьмая и восьмая – антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; x x; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта – субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) – потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) – потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) – потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) – потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й – 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й – 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник

стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя

стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком –). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Методика «Паровозик» позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде.

Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.»

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков, высказывания ребенка.

Обработка данных:

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый - на третью; красный, желтый, зеленый - на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый - на вторую; красный, желтый, зеленый - на седьмую, синий - на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий - на седьмую; красный, желтый, зеленый - на восьмую позицию.

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее трех, то психическое состояние оценивается как позитивное, при 4-6 баллах - как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7 - 9 баллах - как НПС средней степени; больше 9 баллов - НПС высокой степени.

Оценка результатов:

4 балла - позитивное психическое состояние

3 балла - негативное психическое состояние низкой степени

2 балла - негативное психическое состояние средней степени

1 балл - негативное психическое состояние высокой степени

Наряду с полученным индивидуальным результатом можно определить и общий психологический климат в группе. Для этого определяется сумма всех ППС (а) и НПС (б), разница между ними делится на количество детей и умножается на 100 %.

Оценка результатов:

70 % и выше - высокая степень благоприятности психологического климата (сБПК);

42 - 69 % - средняя сБПК;

26 - 41,9 % - незначительная сБПК;

0 - 25 % - начальная степень неблагоприятного психологического климата (сНПК);

-1 до - 25% -средняя сНПК;

- 26 % и ниже - сильная сНПК.

Методика исследования тревожности «Паровозик» позволила определить особенности эмоционального состояния ребенка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде [24, с. 51].

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Для наблюдения и исследования нами была взята старшая группа в количестве 20 человек. Средний возраст детей группы 5 лет. Данную группу детей мы определили как экспериментальную и контрольную группы (по 10 человек каждая) по результатам исследования.

После обработки и интерпретации данных по методике «Проективный тест тревожности» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амена нам удалось выявить дошкольников экспериментальной и контрольной групп с высоким, средним и низким уровнем тревожности и их процентное соотношение, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по методике «Проективный тест тревожности» Р.Тэммл,
М.Дорки, В.Амена

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
Высокий	60%	6	40%	4
Средний	20%	2	40%	4
Низкий	20%	2	20%	2

Наглядно результаты по методике «Проективный тест тревожности» Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амена представлены на рисунке 3.

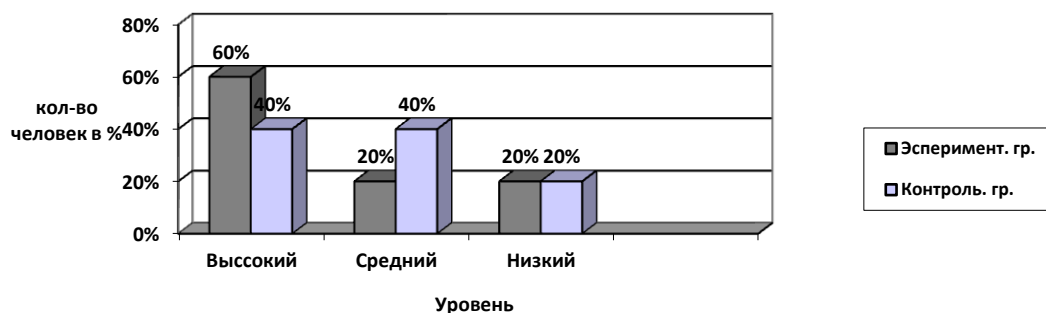


Рисунок 3 – Результаты по методике «Тест тревожности» Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена

Таким образом, мы видим, что преобладающая часть испытуемых экспериментальной группы обладает высоким уровнем тревожности – 60%, средний и низкий уровень тревожности имеют по 20% испытуемых данной группы. Испытуемые контрольной группы испытывают высокий уровень тревожности в 40% случаев, средний уровень тревожности имеют также 40% и только 20% испытуемых контрольной группы имеют низкий уровень.

В основном дети переживают тревожность, вызванную требованиями взрослых, агрессией со стороны других детей, наказанием и др. Кроме того, тревожность носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые.

Данные полученные в ходе проведения «Цветового теста» М.Люшера представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты «Цветового теста» Люшера

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
Высокий	50%	5	30%	3
Средний	30%	3	40%	4
Низкий	20%	2	30%	3

Наглядно результаты цветового теста Люшера представлены на рисунке 4.

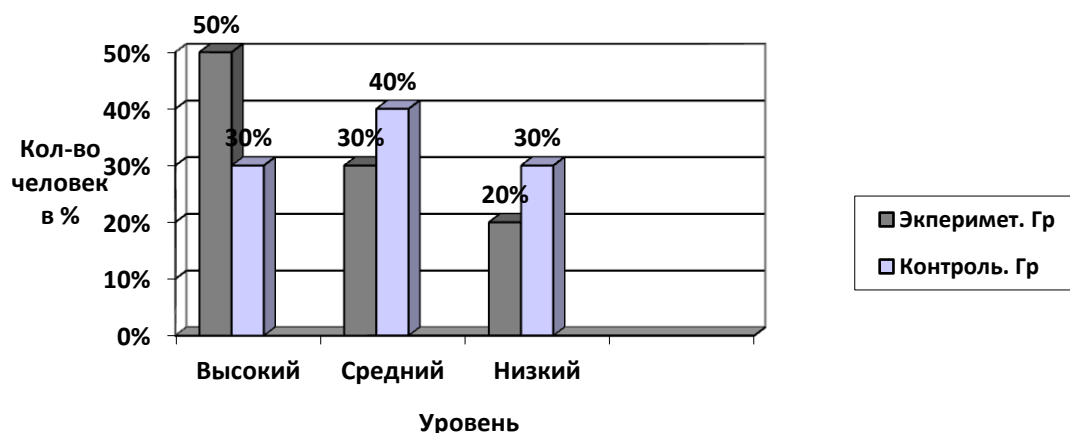


Рисунок 4 – Результаты по методике «Цветовой тест» Люшера

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что согласно данной диагностической методике по-прежнему преобладающая часть испытуемых экспериментальной группы обладает высоким уровнем тревожности – 50%, средний уровень тревожности имеют по 30% испытуемых данной группы и низкий – 20%. Испытуемые контрольной группы испытывают высокий уровень тревожности в 30% случаев, средний уровень тревожности имеют 50% и 30% испытуемых контрольной группы имеют низкий уровень тревожности.

В процессе исследования дети с высокими показателями тревожности проявляли беспокойство, неуверенность в себе, в правильности своих ответов. Их интересовало, что и как отвечали другие дети, проявляли вредные привычки невротического характера – кусали ногти, качали ногой, покусывали нижнюю губу и так далее. У некоторых из этой категории детей можно было наблюдать физиологические признаки повышенной тревожности – учащалось дыхание, потели ладони рук, проявлялась гиперемия в области лица и шеи.

В таблице 3 представлены результаты исследования с помощью методики «Паровозик».

Результаты исследования по методике «Паровозик»

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
НПС высокой степени	40%	4	30%	3
НПС средней степени	30%	3	30%	3
НПС низкой степени	20%	2	20%	2
ППС	10%	1	20%	2

Наглядно результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 5

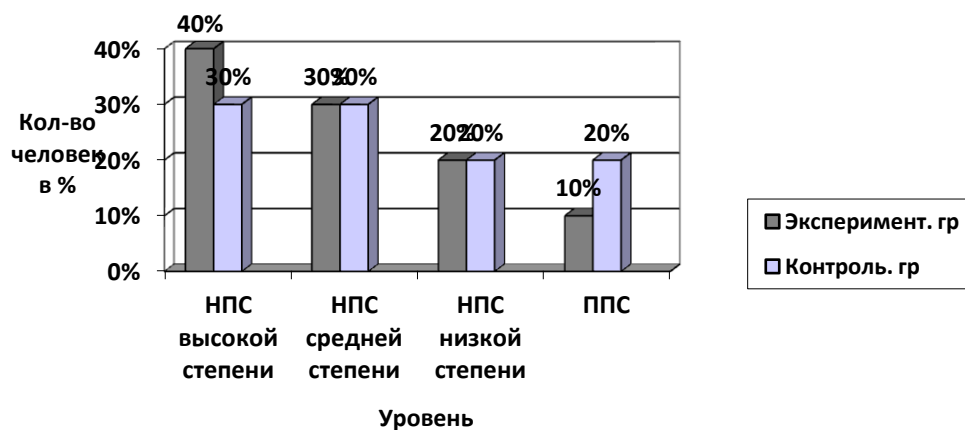


Рисунок 5 – Результаты по методике «Паровозик»

Проведенное исследование по методике «Паровозик» позволяет сделать следующие выводы.

Уровень тревожности у детей остается на высоком уровне. У 40% испытуемых экспериментальной группы наблюдается негативное психическое состояние (НПС) высокой степени, у 30% – НПС средней степени, у 20% НПС низкой степени и только у 10% испытуемых экспериментальной группы наблюдается позитивное психическое состояние. Наряду с полученными индивидуальными результатами мы определили общий психологический климат группы, он равен «-70%», что свидетельствует о неблагоприятном психологическом климате в группе.

Для доказательства сходности групп, данные экспериментальной и контрольной групп, полученные с помощью методики «Паровозик», мы подвергли математической обработке с помощью критерия F – Фишера подробный расчет представлен в приложении 2.

Гипотеза H_0 о том, что генеральные дисперсии рассматриваемых выборок равны между собой принимается, если $F_{\text{эмп.}} < F_{\text{кр.}}$. В противном случае H_0 отвергается и принимается гипотеза о том, что генеральные дисперсии рассматриваемых выборок различны между собой.

$F_{\text{кр.}} = 3,18$; $F_{\text{эмп.}} = 0,71$. Тогда: $0,71 < 3,18$.

Следовательно, генеральные дисперсии рассматриваемых выборок (экспериментальной и контрольной группы) равны между собой.

Отметим также, что во время исследования почти все тревожные дети медлительны, молчаливы, и, несмотря на то, что понимают инструкцию и задание, ответить на вопрос им порой бывает трудно. Дети боятся отвечать, боятся сказать что-то неправильно и при этом даже не пытаются дать ответ, или говорят, что не знают ответа, либо просто молчат.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали преобладание высокого уровня тревожности среди испытуемых. Поэтому мы можем говорить о необходимости психолого-педагогической коррекции тревожности у детей данной группы.

Выводы по второй главе

Таким образом, результаты эмпирического исследования тревожности дошкольников с нарушением зрения указывают на высокую потребность проведения коррекционной работы с детьми и с родителями по предупреждению развития тревожности дошкольников, на необходимость внедрения современных психолого-педагогических технологий в дошкольное образование.

Тревожность, испытываемая ребенком в той или иной ситуации, рассматривается как проявление его отрицательного эмоционального опыта в этой или аналогичной ситуации. Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным жизненным ситуациям. Эмоционально негативный опыт косвенно позволяют судить об особенностях взаимоотношений ребенка со сверстниками, взрослыми, в семье.

Кроме того, необходимо отметить, что при наблюдении за детьми в процессе проведения диагностических занятий мы видим, что трудности имеют почти все дети. Это сопровождается чувством тревоги, неудовлетворённости. Свою неудовлетворённость они компенсируют затем в свободной игре, на прогулке, где проявляют себя агрессивно, сердятся, зло смотрят на окружающих и т.д.

Глава III. Опытнo-экспериментальная работа по организации психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения

3.1. Программа психолого-педагогической коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Сказанное и полученные результаты изучения тревожности у дошкольников с нарушениями зрения убеждают нас в необходимости проведения психолого-педагогической коррекции, направленной на снижение уровня тревожности у дошкольников с нарушениями зрения посредством игровых технологий. Учитывая опыт ведущих ученых в данной области, результаты молодых исследователей по изучению тревожности у детей дошкольного и школьного возраста, результаты сопровождения субъектов образовательного процесса, нами были определены основные направления в работе педагога-психолога с дошкольниками с нарушениями зрения по снижению их уровня тревожности [81, с. 90].

К ним были отнесены: реализация комплексного подхода; психолого-педагогическая поддержка дошкольников с нарушениями зрения с высоким уровнем тревожности; профилактика нарушений психологического и физиологического здоровья дошкольников с нарушениями зрения; психолого-педагогическая коррекция тревожности дошкольников с нарушениями зрения.

Цель программы: снижение тревожности у дошкольников с нарушением зрения.

Предмет психокоррекции: признаки тревожности (постоянное беспокойство, невозможность сконцентрироваться, мышечное напряжение, раздражительность, нарушение сна).

Объект психокоррекции: дети старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Объем программы: рассчитан на 10 коррекционно-развивающих занятий, при частоте встреч 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 20 - 30 минут.

Наполняемость группы: 8 - 10 человек. Основой для зачисления ребенка в коррекционную группу служат заключение психолога, наблюдение и отзывы воспитателей и специалистов, пожелания родителей.

Форма работы: подгрупповая.

Место проведения: кабинет психолога

Программа предполагает три направления:

I. Повышение уверенности в себе (самооценка).

Задачи:

- устранение внутреннего конфликта ребенка;
- расширение эмоционального опыта;
- повышение самооценки;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом.

II. Снятие страхов.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов;
- формирование умения у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность;
- стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.

III. Развитие коммуникативных навыков.

Задачи: уменьшение суетливости, нервных движений, множества ненужных движений и мимики;

- снижение скованности, боязливости в движениях и речи;
- развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми;

- развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение.

Примерная структура занятия

1. Упражнения на релаксацию и дыхание.
2. Игры или игровые ситуации с целью снятия тревожности.
3. Игры на расслабление.

Коррекционная работа предполагает предварительное планирование целей, задач и тактики, осуществляемое на основе анализа результатов психологического обследования ребенка. Перед взаимодействием с ребенком психолог также организует условия, необходимые для коррекции.

Непосредственное коррекционное взаимодействие психолога с ребенком начинается с установления эмоционального контакта.

Основной этап коррекционной работы связан с применением тех методов, которые позволят решить проблемы тревожности ребенка.

Коррекция эмоционального развития ребенка происходит с опорой на различные виды детской деятельности, что позволяет продуктивно компенсировать имеющиеся недостатки и закрепить достигнутый результат, а также обогатить эмоциональное развитие ребенка, используя возможности его возраста. Часто это техники, связанные с использованием игровой и музыкально-эстетической деятельности [85, с. 87].

Решается вопрос о том, что является предметом коррекционного воздействия, то есть какие компоненты внутриэмоциональной сферы подвергаются психологическому воздействию и каким образом осуществляются те или иные воздействия и какие методы для этого используются.

Формы коррекционной работы - приоритет индивидуальной или групповой работы - обусловлены той особенностью эмоционального развития, на которую направлено коррекционное воздействие. Часто эти формы используются в комплексе, например, при коррекции страхов ребенка могут использоваться как групповые, так и индивидуальные занятия.

Существуют различные методы коррекции тревожности ребенка. В ходе программы будет реализована игротерапия.

Игра – это ведущая деятельность дошкольников, оказывающая существенное влияние на развитие всех сторон его психики. В игре формируется произвольность поведения, подчинение требованию «надо», а не «хочу», снимается познавательный эгоцентризм, когда ребенок начинает учитывать наличие других точек зрения на события и предметы действительности. В игре имеются и познавательные процессы. «Игра имеет моделирующий характер, ведь дети, разыгрывая тот или иной сюжет, воссоздают взаимоотношения взрослых»[76, с. 58].

Центральным элементом игры является роль, которую берет на себя ребенок. В роли всегда есть правило, которое постепенно начинает выделяться ребенком как центральный элемент роли. Игра - это «школа» морального поведения, поскольку в ней всегда есть норма морали - правило, которому надо подчиняться.

Рассмотрим комплекс мероприятий по профилактике и коррекции тревожности детей с нарушением зрения.

При составлении комплекса профилактических и коррекционных мероприятий мы использовали работы таких авторов как: Гудман Р., Крамер Э., Лебедева Л.Д., Левченко И.Ю., Макарова Е.П., Мелик-Пашаев А.А. [19; 46].

Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих отреагированию негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышению адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей. В ходе занятий, использовались такие психокоррекционные методы, как психогимнастика, игры и упражнения, направленные на создание положительных эмоций у старших дошкольников, арттерапевтические методы. План комплекса мероприятий по профилактике и коррекции

тревожности детей с нарушением зрения представлены в таблице 4. Подробные конспекты некоторых мероприятий представлены в приложении.

Таблица 4

**План комплекса мероприятий по профилактике и коррекции
тревожности детей с нарушением зрения**

п/н	Мероприятия	Цель
Работа с детьми.		
1	Знакомство	Раскрепощение участников.
2	Ритуал символического исцеления	Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем. Помочь детям представить и актуализировать свой страх. С помощью рисунка материализовать и трансформировать страх.
3	Драматизация с масками.	Дать возможность детям осознать и вербализовать свои чувства и ощущения, свое настроение. Создать доверительную обстановку. Материализовать страх, создать маску. Помочь детям в процессе театрализации освободиться от негативной энергии.
4	Отработка эмоций страха в рисунке	Отработать эмоцию страха и тревоги в рисунке. Нарисовать образ страха. Озвучить персонаж. Преобразовать образ страха в безопасный.
5	Лабиринт страхов	Разрушить восприятие агрессивных персонажей сказок и мультфильмов. Помочь детям представить свои страхи в образе нелепых и смешных персонажей. «Оживить» персонажи. Добиться проявления детьми положительных эмоций.
6	Этюды на отображение положительных черт характера	Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности самовыражения, снятие барьеров в общении. Формирование моральных представлений, коррекция поведения.
7	Этюды на отображение отрицательных черт характера	Формирование моральных представлений, коррекция поведения и характера, снижение психоэмоционального напряжения.

Продолжение таблица 4.

8	Коммуникативные игры	Коррекция эмоционально – личностной сферы психики. Творчества, коррекция взаимоотношений детей, нежелательных черт характера, поведения детей. Снижение психического напряжения.
9	Этюды на выражение внимания, интереса, сосредоточия	Развитие выразительной моторики, способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние, понимать состояние других людей. Совершенствование внимания, развитие быстроты реакции. Снятие психического напряжения.
10	Подвижные игры	Коррекция взаимоотношений детей, эмоционально-личностной сферы психики детей.
Работа с родителями		
1.	Индивидуальные консультации.	Ознакомление родителей с результатами первичной диагностики.
2.	Информация в родительском уголке в рубрике «Психологи советуют».	Расширение представлений и знаний о профилактике тревожности детей и путях ее преодоления, способах повышения самооценки детей и собственной самооценки.
3.	Индивидуальные консультации.	Индивидуальная работа с родителями детей с высоким уровнем тревожности.
4.	Родительское собрание «Тревоги наших детей».	Расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.
5.	Индивидуальные консультации.	Ознакомление родителей с результатами итоговой диагностики.
6.	Мероприятие по обсуждению итогов проделанной работы.	Обсуждение итогов проделанной работы и ознакомление родителей с рекомендациями, которые в дальнейшем помогут при решении проблем, связанных с тревожными состояниями у детей.
Работа с педагогами		
1.	Семинар «Причины возникновения тревожности».	Работа с воспитателями по предупреждению и коррекции тревожности у детей.

Продолжение таблица 4.

2.	Семинар «Формы работы по повышению самооценки детей».	Работа с воспитателями по созданию психолого–педагогических условий для успешной работы по повышению самооценки детей.
3.	Практикум для воспитателей по освоению методики проведения терапевтических игр.	Работа с воспитателями по созданию психолого–педагогических условий для преодоления тревожности и страхов у детей.
4.	Индивидуальные консультации.	Работа с воспитателями по созданию психолого–педагогических условий для преодоления тревожности и страхов у детей.

3.2. Анализ результатов формирующего эксперимента

С целью проверки эффективности проводимой коррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у детей экспериментальной группы, была проведена повторная психологическая диагностика, которая позволила проследить динамику снижения тревожности. Результаты контрольного эксперимента показали, что у большинства детей экспериментальной группы, посетивших наши занятия, стали заметны улучшения в эмоциональной сфере. По результатам диагностики уровня тревожности по методике Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена, получены следующие данные (таблица 5).

Таблица 5

Результаты по методике «Проективный тест тревожности» Р.Тэмбл, М.Дорки, В.Амена (контрольный эксперимент)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
Высокий	20%	2	30%	3
Средний	40%	4	50%	5
Низкий	40%	4	20%	2

Наглядно результаты по методике «Проективный тест тревожности» Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена представлены на рисунке 6.

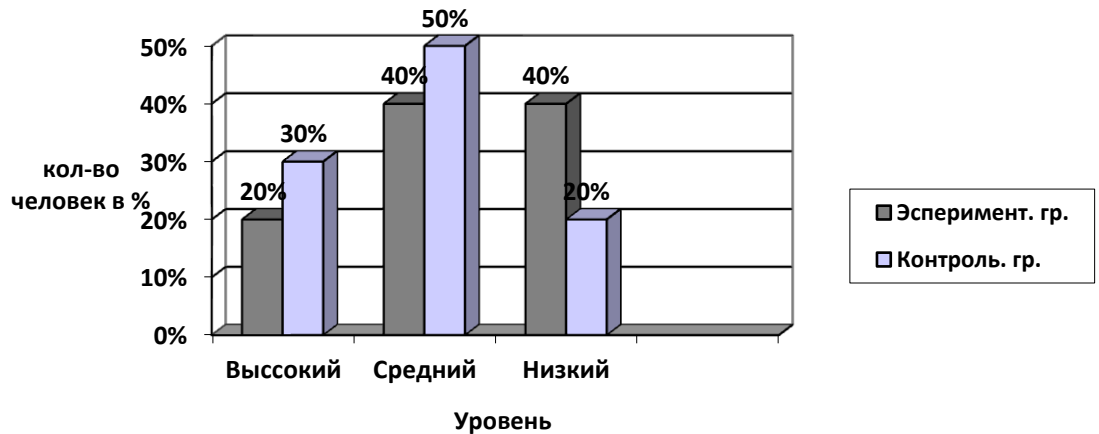


Рисунок 6 – Результаты по методике «Тест тревожности» Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена (контрольный эксперимент)

Проведем сравнительный анализ результатов исследования уровня развития тревожности детей с помощью методики «Тест тревожности» Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена в экспериментальной и контрольной группах на этапе контрольного эксперимента (рис. 7 и 8).

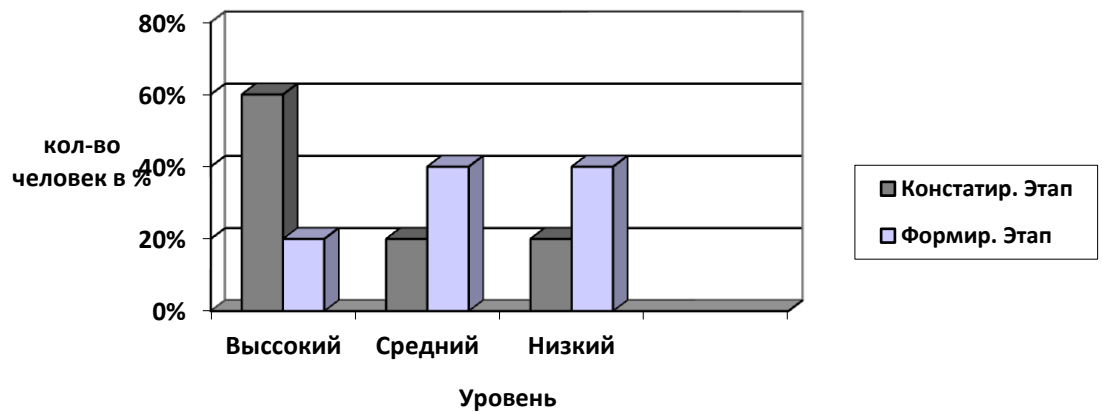


Рисунок 7 – Анализ результатов по методике «Тест тревожности» Р.Тэммла, М.Дорки, В.Амена (экспериментальная группа)

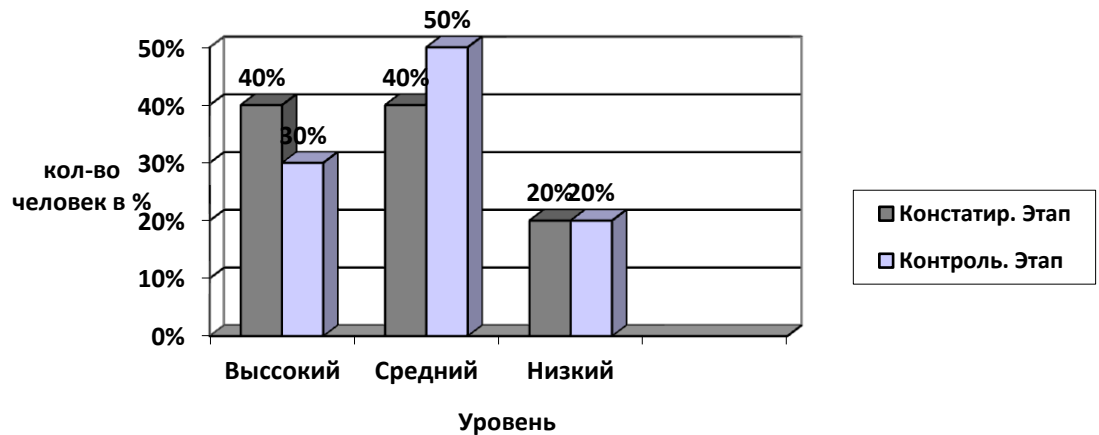


Рисунок 8 – Анализ результатов по методике «Тест тревожности» Р.Тэмбла, М.Дорки, В.Амена (контрольная группа)

Таким образом, мы видим значительную положительную динамику в сторону снижения тревожности у преобладающей части испытуемых экспериментальной группы: только 20% испытуемых испытывают высокий уровень тревожности. В то время как у испытуемых контрольной группы значительных изменений не произошло. Поэтому мы можем говорить об эффективности проведенной нами коррекционной работы.

Данные полученные в ходе проведения «Цветового теста» М.Люшера представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты «Цветового теста» Люшера
(контрольный эксперимент)

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
Высокий	20%	2	30%	3
Средний	50%	5	30%	3
Низкий	30%	3	40%	4

Наглядно результаты цветового теста Люшера представлены на рисунке 9.

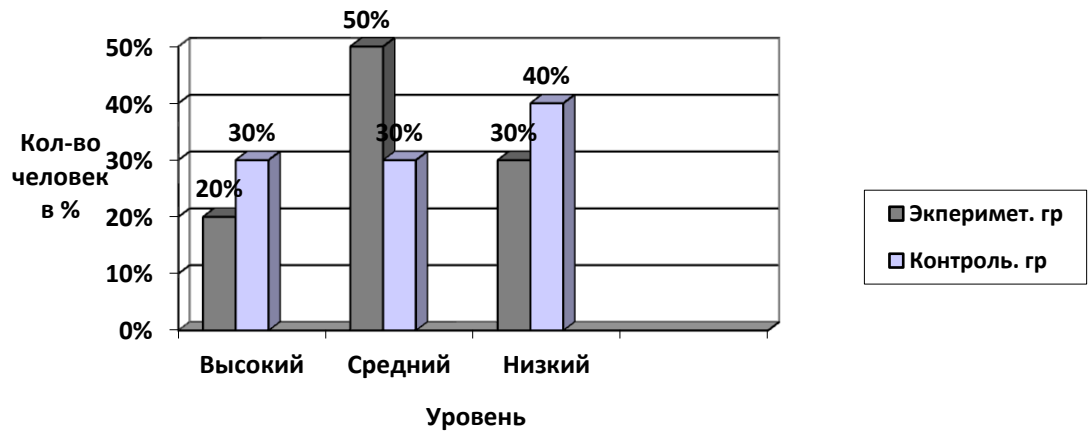


Рисунок 9 – Результаты по методике «Цветовой тест» Люшера (контрольный эксперимент)

Проведем сравнительный анализ результатов исследования уровня развития тревожности детей с помощью методики «Цветовой тест» М. Люшера в экспериментальной и контрольной группах на этапе контрольного эксперимента (рисунки 10 и 11).

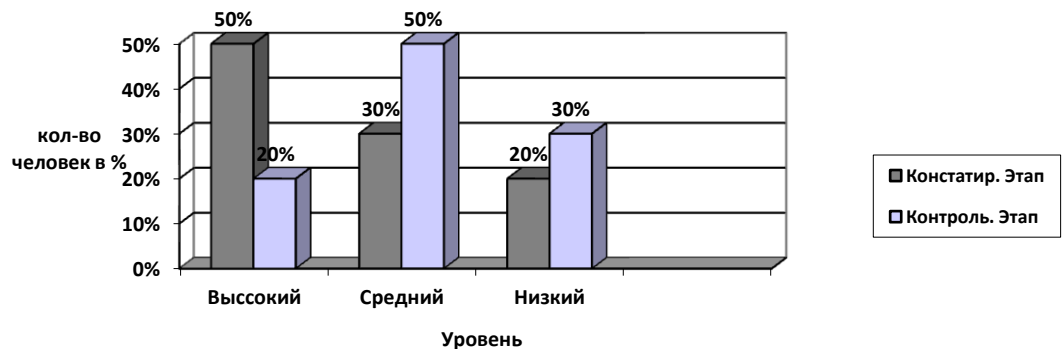


Рисунок 10 – Анализ результатов по методике «Цветовой тест» М.Люшера (экспериментальная группа)

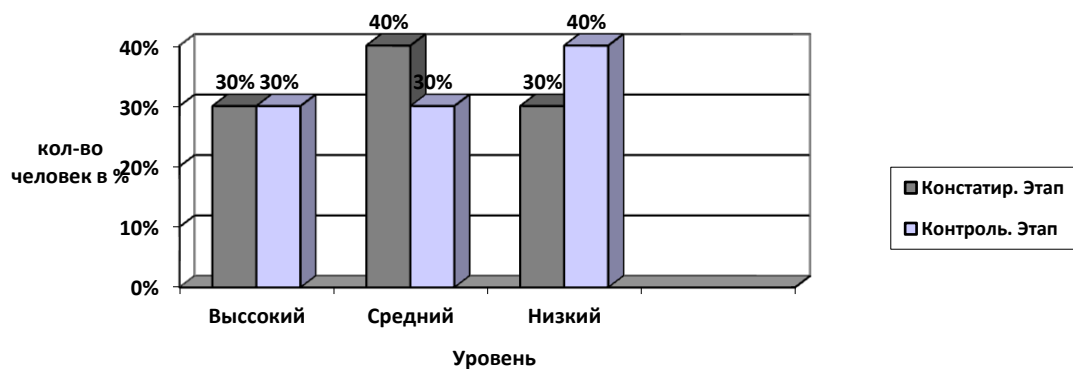


Рисунок 11 – Анализ результатов по методике «Цветовой тест» М.Люшера (контрольная группа)

Исходя из полученных данных, мы можем утверждать, что согласно данной диагностической методике у преобладающей части испытуемых экспериментальной группы произошли значительные положительные изменения: только 20% испытуемых испытывают высокий уровень тревожности. В то время как у испытуемых контрольной группы значительных изменений не произошло. Поэтому мы можем говорить об эффективности проведенной нами коррекционной работы.

В таблице 7 представлены результаты исследования на этапе контрольного эксперимента с помощью методики «Паровозик».

Таблица 7

Результаты исследования по методике «Паровозик»

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.
НПС высокой степени	40%	1	30%	2
НПС средней степени	30%	2	30%	2
НПС низкой степени	20%	2	20%	3
ППС	10%	5	20%	3

Наглядно результаты исследования по данной методике представлены на рисунке 12

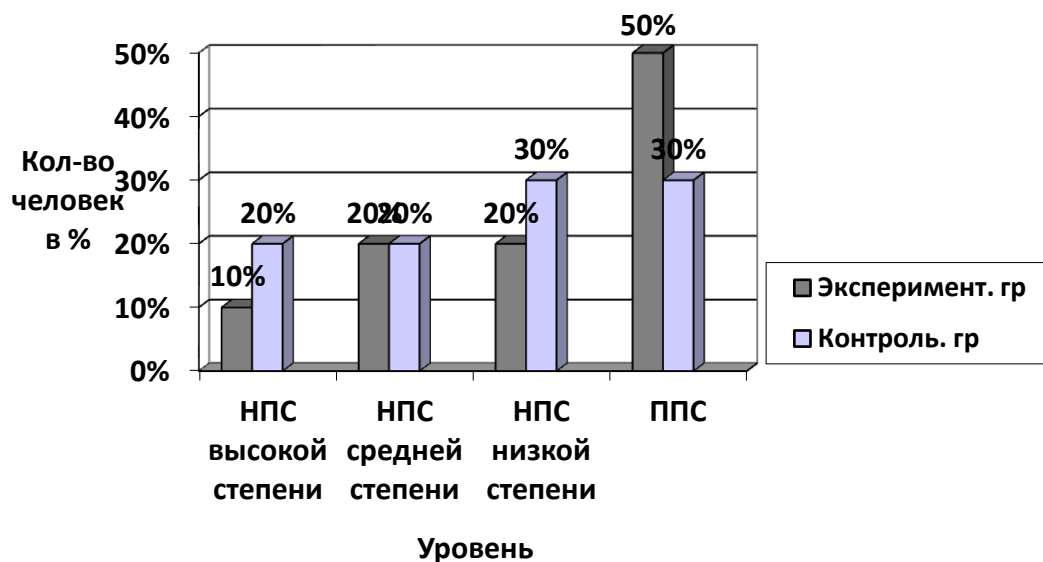


Рисунок 12 – Результаты по методике «Паровозик» (контрольный эксперимент)

Проведем сравнительный анализ результатов исследования уровня развития тревожности детей с помощью методики «Паровозик» в экспериментальной и контрольной группах на этапе контрольного эксперимента (рисунки 13 и 14).

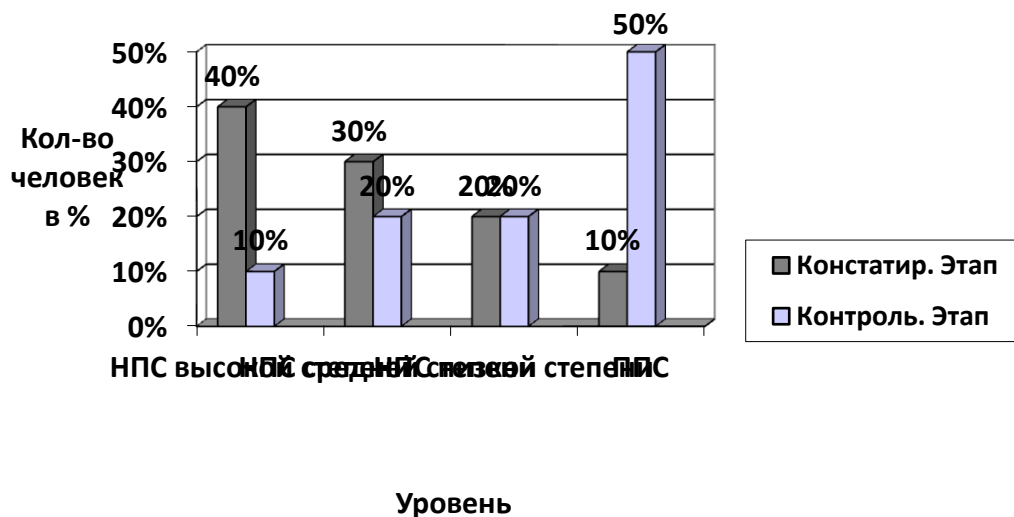


Рисунок 13 – Анализ результатов по методике «Паровозик» (экспериментальная группа)

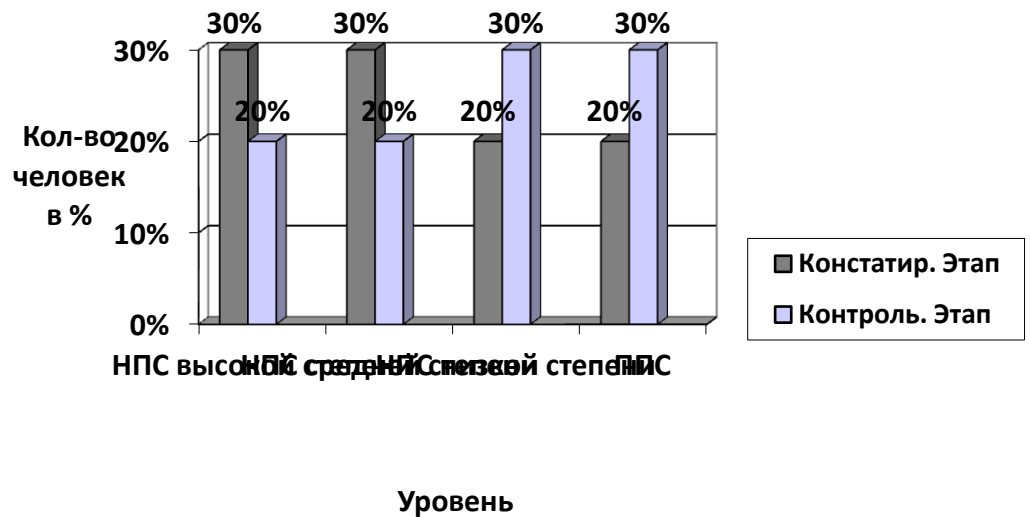


Рисунок 14 – Анализ результатов по методике «Паровозик»
(контрольная группа)

Проведенное исследование по методике «Паровозик» позволяет сделать следующие выводы: у детей экспериментальной группы мы продолжаем наблюдать положительную значительную динамику в переживании тревожности. У 50% детей экспериментальной группы выявлено позитивное психическое состояние и только у 10% испытуемых – негативное психическое состояние высокой степени. Наряду с полученными индивидуальными результатами мы определили общий психологический климат группы, он равен «-20%», что свидетельствует о неблагоприятном психологическом климате в группе, но его значение намного выше предыдущего.

Данные экспериментальной и контрольной групп, полученные с помощью методики «Паровозик», мы подвергли математической обработке с помощью U – критерия Манна – Уитни подробный расчет представлен в приложении 4.

Гипотеза H_0 о незначительности различий между уровнем тревожности двух групп принимается, если $U_{кр} < U_{эмп.}$. В противном случае H_0 отвергается и различие определяется как существенное.

$U_{кр.} = 23$; $U_{эмп.} = 38,5$. Тогда: $23 < 38,5$.

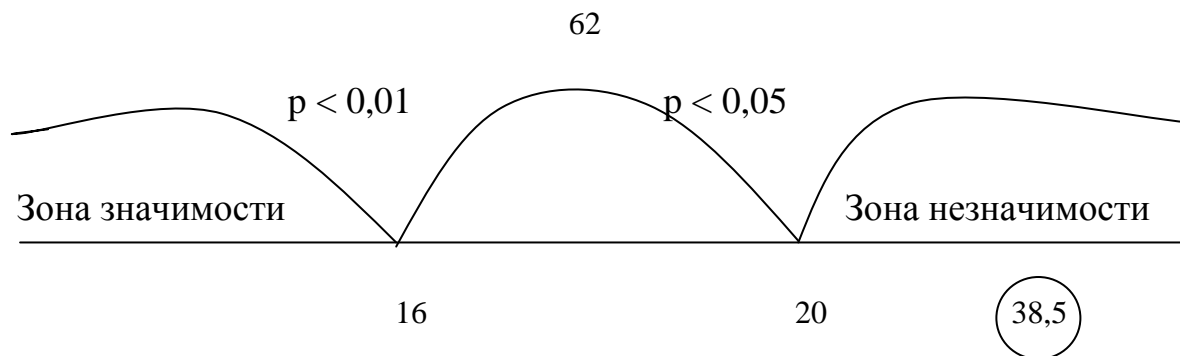


Рисунок 15 - Ось значимости по результатам сравнительного анализа показателей тревожности по методике «Паровозик»

Следовательно, различия в уровне тревожности среди испытуемых экспериментальной и контрольной групп можно считать несущественными.

3.3. Практические рекомендации по коррекции тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Проведенное исследование позволило установить, что предупреждению и снижению тревожности у детей дошкольного возраста способствуют внутренние и внешние факторы, такие как: низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость, незнание психологических особенностей детей, уровень тревожности окружающих его взрослых, нарушения в детско-родительских отношениях, использование неэффективных или даже деструктивных методов и стилей воспитания и другие. Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности.

Для устранения тревожности необходимо помнить и учитывать некоторые условия и закономерности ее возникновения.

Уровень тревожности возрастает в новом виде деятельности, там, где еще нет прочных знаний, умений и навыков. Следовательно, работу надо вести не по снятию тревожности, а по формированию знаний, умений.

Тревожность при этом снизится сама как следствие овладения ребенком средствами деятельности.

При снятии тревожности нужно помнить, что только активная деятельность самого ребенка, организованная взрослыми и в начале совместная, а затем самостоятельная может снять чувство повышенной тревоги.

При неправильном отношении к тревожности детей можно уничтожить ее положительные стороны как одного из первичных механизмов саморегуляции, превратить ее в боязливость, робость, нерешительность, неуверенность. Очень важно, чтобы тревожность имела естественные границы и правильно реализовалась. И в тоже время нельзя допускать, чтобы тревожность перерастала в сильное отрицательное чувство.

При проведении экспериментального исследования мы опирались на данные рекомендации, так как процесс коррекции требует предварительной осведомленности об условиях и закономерностях возникновения тревожности.

Высокий уровень тревожности отрицательно влияет на развитие ребенка и на результативность его деятельности. Поэтому необходимость коррекции высокого уровня тревожности не вызывает сомнений.

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют игры дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников А. С. Спиваковская, отмечая специфичность использования игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее полифункциональность. При помощи игры можно решать самые разные задачи: одна и та же игра для одного

ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать шкалой коллективных отношений.

М. И. Буянов утверждает, что воспитание ребенка должно строиться с учетом ряда важных требований:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии ребенка, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом его восприятия. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.

Во-вторых, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.

В-третьих, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строиться с учетом реальных его возможностей – это необходимо для формирования воли и других важных качеств для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно; в-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.

Правила работы с тревожными детьми, для педагогов

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше.
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.

- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....)
- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....)
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Правила работы с тревожными детьми, для родителей

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другими членами семьи (например, во время общего ужина).
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Старайтесь делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной.
- Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка («осел», «дурак», «свинья»), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Нельзя угрожать ребенку такими наказаниями: («Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!» «Отдам тебя дядьке!»).
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- Родители должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

В результате целенаправленной воспитательной работы. Ребенок начинает понимать эмоциональное состояние сверстников, выраженных в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи (радость, огорчение, удивление, обида, доброта, нежность, восхищение). Узнает некоторые особенности характера и поведения детей в группе. Понимает необходимость учитывать настроение сверстников в общении с ним. Понимает, что нельзя

смеяться над недостатками внешности других детей, дразнить, давать прозвища.

Целью предлагаемого ниже цикла игр является:

- расширение представлений детей старшего дошкольного возраста о самих себе и окружающих;
 - повышение эмоционального тонуса, развитие чувства юмора, легкости в общении со сверстниками;
- физическое и психологическое раскрепощение детей.

Для снижения уровня тревожности детей проводились различные подвижные групповые игры, игры-забавы и эмоционально-развивающие игры, повышающие эмоциональный тонус, развивающие чувство юмора, легкости в общении со сверстниками, физически раскрепощающие детей.

Подвижные игры-забавы - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, сноровки. В играх развивается ловкость, быстрота, активность, а также в них воспитывается чувство дружбы и взаимопомощи.

Таким образом, уровень эмоциональной тревожности старших дошкольников вполне можно корректировать введением в их жизнедеятельность различных коллективных подвижных игр и игр-забав. Под воздействием игр у ребенка не только повышается положительный тонус, но и развивается активная речь, художественный вкус, музыкальные способности, а также познавательные процессы: внимание, память, мышление.

Выводы по третьей главе

На этапе формирующего исследования с детьми были проведены коррекционные занятия по снижению тревожности для детей с нарушением зрения с использованием игровых методов. Также была проведена просветительская и консультационная работа с родителями и педагогами

ДОУ. Применение разнообразных методик позволило решить следующие задачи:

- объективировать негативные тенденции личностного развития ребенка, в общении со сверстниками;
- дать ребенку возможность эмоционально отреагировать чувства и переживания, связанные со страхами;
- сформировать у детей адекватные способы поведения в конфликтных ситуациях, порождающих страхи;
- развивать способности к осознанию себя и своих возможностей, преодолевать неуверенность в себе;
- формировать способность к произвольной регуляции эмоций;
- предпосылок для преодоления тревожности и страхов.

Предложенный комплекс коррекции тревожности детей с нарушением зрения оказался эффективным, что подтвердили результаты исследования.

Наблюдения за детьми показали, что у них:

- значительно снизилась тревожность,
- уменьшилось число страхов,
- произошло принятие себя,
- повысилось качество коммуникации,
- уменьшилась в игровой ситуации агрессия,
- сформировалась дифференциация своих чувств,
- проявилась активность и самостоятельность пассивных детей.

Таким образом, выше изложенные результаты свидетельствуют о подтверждении гипотезы о том, что уровень тревожности дошкольников изменится при реализации разработанной программы психолого-педагогической коррекции.

Заключение

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее сложных и активно изучаемых, что связывается с постоянно усиливающимся дискомфортом личности в обществе; в отечественной психологии фундаментальные исследования тревожности связаны с определением ее причин и определением связи уровня тревожности и качества деятельности; существенное влияние тревожности на результативность деятельности признается почти всеми психологами. Такое влияние ставит проблему современной коррекции тревожности до того, как она станет устойчивым свойством личности, т.к. прочное закрепление тревожности как свойства личности может стать фактором нервно-психического заболевания.

Главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считаются неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, также отмечается как одна из причин возникновения тревожности.

Тревожность отражается на всех сферах жизнедеятельности ребенка, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающим миром. При этом причины формирования высокого уровня тревожности как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и - причем в большей степени - в социальных. Если первые факторы формирования тревожности трудно поддаются коррекции, то для коррекции социальных факторов вполне возможно создать соответствующие условия, чтобы преодолеть развитие высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Игра для ребенка – это и одна из форм «самоанализа», благодаря которой могут быть откорректированы различные конфликты и проблемы. В относительно безопасной игровой ситуации ребенок позволяет себе

опробовать различные способы поведения. В восприятии ребенка игра очень далека от того легкомысленного, увеселительного времяпрепровождения, каким ее обычно считают взрослые.

В целях изучения детской тревожности - игру впервые использовал Зигмунд Фрейд. С этого момента берет свое начало такое направление как игровая деятельность. Игровая терапия, имея долгую историю, существует в разнообразных формах. Психологикам не сразу удалось найти эффективные методы игровой деятельности. Однако в результате признания значения игры и игрового материала на ранних, обладающих особой спецификой этапах развития человека психологикам удалось выработать эффективные способы работы с детьми.

На данном этапе продолжают существовать и развиваться разнообразные формы активной и пассивной игровой деятельности. Независимо от того, на каких педагогических положениях базируется игровая деятельность, она успешно развивается благодаря тому, что открывает естественный путь к установлению контакта ребенка с терапевтом. Ребенок получает возможность выражать свои идеи, чувства, желания, фантазии, достигать разрядки эмоционального напряжения в безопасной обстановке постепенно и с меньшей тревогой.

В ходе работы было проведено исследование воспитанников по трем методикам: цветовой тест «Люшера», методика «Паровозик» и методика Дорки. В среднем по каждой из проведенных методик, можно выявить у детей высокий уровень тревожности.

Среди основных рекомендаций по ее преодолению было предложено внедрение занятий, связанных с игротерапией.

Цель исследования была достигнута. Выдвинутая гипотеза подтверждена.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для вузов. Екатеринбург: Деловая книга, 2012. 158 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология. 8-е изд. М.: Академич. проект, 2013. 496 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: схемы и тесты. М.: Владос, 2004. 208 с.
4. Аракелов Г.Г. Психология. М: Владос, 2010. 156 с.
5. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 416 с.
6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Педагогика, 2012. 144 с.
7. Бим-Бад, Б.М. Психология и педагогика: Просто о сложном: Популярные очерки и этюды. М.: МПСУ, МОДЭК, 2010. 144 с.
8. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
9. Бойко Е.М., Садовникова Е.А. Психология и педагогика. М.: Педагогика, 2005. 108 с.
10. Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2013. 624 с.
11. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. М.: Академия, 2005. 368 с.
12. Волкова А.А. Психология и педагогика. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 256 с.
13. Волкова А.А., Димитрова Л.В. Психология и педагогика для студентов вузов. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 249 с.
14. Волкова А.И., Дмитриева И.А., Кукушин В.С. Психология и педагогика для технических вузов. Ростов н/Д.: Март, 2005. 620 с.

15. Вульфов Б.З., Пидкасистый П.И., Иванов В.Д. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2012. 724 с.
16. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогическое общество России, 2004. 512 с.
17. Григорович Л.А. Педагогическая психология. М.: Гардарики, 2003. 314 с.
18. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ЮНИТИ, 2003. 415 с.
19. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 479 с.
20. Гуревич П.С. Психология и педагогика. - М.: ЮНИТИ, 2005. 320 с.
21. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М.: Академия, 2010. 335 с.
22. Данилова Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Для студентов средних педагогических учебных заведений. М: Академия, 2000. 160 с.
23. Демиденко М.В., Ключева А.И. Педагогическая психология: Методики и тесты. Самара: Бахрах, 2004. 143 с.
24. Денисова, О.П. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: Флинта, МПСУ, 2008. 240 с.
25. Долгова В.И. Проявление рефлексивного компонента системы профессионально важных качеств будущих педагогов-психологов / Травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура: мат. Международной конф. (г. Челябинск, 26-28 апреля 2007 г.): в 2-х ч. – Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2007. Ч.1. – С. 147-151.
26. Ждан А.Н. Возрастная и педагогическая психология в дореволюционной России (Рецензия на книгу А.А. Никольской "Возрастная и педагогическая психология в дореволюционной России") // Вопросы психологии. 1996. № 3. 141 с.

27. Зимняя И.А. Новое учебное пособие по педагогической психологии (Рецензия на книгу Н.Ф. Талызиной "Педагогическая психология") // Вопросы психологии. 1999. № 2. 115 с.
28. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 1997. 480 с.
29. Карцева Л.В. Психология и педагогика социальной работы с семьей: Учебное пособие. М.: Дашков и К, 2013. 224 с.
30. Китаев Смык Л.А. Психологическая антропология стресса. М.: Юрайт, 2012. 470 с.
31. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: Учебник. М.: ИНФРА-М, 2013. 400 с.
32. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: ИЦ РИОР, 2010. 112 с.
33. Клепцова Е.Ю. Психология и педагогика толерантности. М.: Академический проект, 2004. 140 с.
34. Кроль В.М. Психология и педагогика: Для студентов технических вузов. М.: Высшая школа, 2004. 325 с.
35. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2006. 320 с.
36. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Курс лекций. СПб.: Омега, 2006. 367 с.
37. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров. М.: Юрайт, 2013. 471 с.
38. Лебединский В. В. Концептуальные основы классификации нарушений психического развития в детском возрасте. М.: Академия, 2009. 800 с.
39. Логвинов И., Сарычев С., Силаков А. Педагогическая психология в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2005. 220 с.
40. Лысенко Н.Е. Психофизиологический подход к оценке тревожности. М.: Юрайт, 2010. 200 с.

41. Марцинковская Т.Д., Григорович Л.А. Психология и педагогика: Учебник. М.: Проспект, 2013. 464 с.
42. Милорадова Н.Г. Психология и педагогика. М.: Юристъ, 2005. 334 с.
43. Минаева В.М. Психолого-педагогический практикум. М.: Академический проект, 2004. 122 с.
44. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2010. 456 с.
45. Наследов А.Д., Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2004. 392 с.
46. Немов Р.С. Общая психология.: Учебник для ср. проф. Образования. М.: Владос, 2003.
47. Немов Р.С. Психология: Учебник для пед. Вузов. М.: Владос, 2001.
48. Никольская А.А. Возрастная и педагогическая психология в дореволюционной России. Дубна: Феникс, 1995. 336 с.
49. Оганесян Н.Т. Педагогическая психология: Вопросы образования и обучения: Система разноуровневых контрольных заданий. М.: КноРус, 2006. 324 с.
50. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика. М.: Академия, 2006. 380 с.
51. Павленко Н.Н., Павлов С.О. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: КноРус, 2012. 496 с.
52. Пастюк О.В. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. 160 с.
53. Петровский А.В. Общая психология. – М.: Академия, 2008. 551 с.
54. Петрушин В.И. Психология и педагогика художественного творчества: Учебное пособие для вузов. М.: Акад. Проект, Гаудеамус, 2008. 490 с.
55. Петерс В.А. Психология и педагогика в вопросах и ответах. М.: Проспект, 2005. 298 с.
56. Подласый И.П. Педагогика. Спб, 2001. 276 с.

57. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000. 235 с.
58. Поляков С.Д. Сужение реальности или О границах педагогической психологии (Рецензия на книгу И.А. Зимней "Педагогическая психология") // Вопросы психологии. 1998. № 1. 149 с.
59. Психология и педагогика / Под ред. А.А. Радугина. М.: Центр, 2003. 256 с.
60. Психолого-педагогическая диагностика / Под ред. И.Ю. Левченко, С.Д. Забрамной. М.: Академия, 2005. 318 с.
61. Реан А.А. Педагогическая психология: научно-психологические основы практики образования (Рецензия на книгу И.А. Зимней "Педагогическая психология") // Вопросы психологии. 1998. № 1. С.146.
62. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2006. - 432 с.
63. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие. М.: ВЛАДОС, 1999. 384 с.
64. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети. М.: Центр, 2015. 344 с.
65. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. М.: КноРус, 2012. 480 с.
66. Салов Ю.И., Тюнников Ю.С. Психолого-педагогическая антропология. М.: Владос, 2003. 254 с.
67. Синичкина, Н. Е. Безопасная языковая личность преподавателя-филолога: недостижимый идеал? // Мир русского слова, 2006. №1. СПб., 43-45 с.
68. Синичкина, Н. Е. Новые страницы в истории педагогики университетского образования Петербурга рубежа XX-XXI вв. // Санкт-Петербург в истории и культуре России: материалы междунар. науч.-практ. конф. под ред. И. Ю. Лапиной. СПб.: ГАСУ. СПб., 2012. С. 15-23.
69. Синичкина Н. Е. О «девиациях» в новой педагогической действительности высшей школы // Педагогическое пространство вуза:

- технологии, смыслы, ценности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. под ред. И. Ю. Лапиной, Н. Е. Синичкиной. СПб.: ГАСУ. СПб., 2012. С. 264-268.
70. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика: Учебное пособие. М.: Академия, 2004. 477 с.
71. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: Учебник для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. 543 с.
72. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика: краткий курс лекций. М.: Юрайт, 2013. 134 с.
73. Столяренко, Л.Д., Самыгин С.И., Столяренко В.Е. Психология и педагогика: Учебник. Рн/Д: Феникс, 2012. 636 с.
74. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика: Учебное пособие для бакалавров. М.: Юрайт, 2012. 671 с.
75. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. М.: Академия, 2006. 288 с.
76. Талызина Н.Ф. Практикум по педагогической психологии. М.: Академия, 2002. 192 с.
77. Титов В.А. Психология и педагогика: Конспект лекций. М.: ПРИОР, 2003. 240 с.
78. Хон Р.Л. Педагогическая психология: Принципы обучения. М.: Академический проект, 2005. 735 с.
79. Чернышова Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Под ред. Э.В. Островский. М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. 381 с.
80. Шотт Е.Е. Настольная книга практического психолога. Спб.: Питер, 2011. 190 с.
81. Якунин В.А. Педагогическая психология. М.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. 349 с.

Сводные протоколы, эмпирические материалы по научно-исследовательской
работе

Методика «Паровозик»

Таблица 8

Результаты диагностики тревожности у дошкольников с нарушением речи
констатирующий этап

№ п/п	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики
1	Коля И.	10	Даша П.	10
2	Миша С.	10	Никита Ч.	10
3	Федя А.	10	Матвей Ф.	10
4	Дима К.	10	Даниил Б.	9
5	Арсений К.	8	Катя М.	8
6	Вова Л.	7	Катя П.	7
7	Олеся С.	7	Ярослав Р.	5
8	Милана С.	4	Тихон Ж.	4
9	Даша Х.	5	Илья Г.	2
10	Артем П.	2	Давид С.	1

Таблица 9

Результаты диагностики тревожности у дошкольников с нарушением речи
контрольный этап

№ п/п	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики
1	Коля И.	10	Даша П.	10
2	Миша С.	8	Никита Ч.	10
3	Федя А.	8	Матвей Ф.	9

4	Дима К.	5	Даниил Б.	8
5	Арсений К.	5	Катя М.	6
6	Вова Л.	2	Катя П.	6
7	Олеся С.	2	Ярослав Р.	5
8	Милана С.	0	Тихон Ж.	2
9	Даша Х.	1	Илья Г.	1
10	Артем П.	2	Давид С.	0

Интерпретация цвета карточек первого и второго цвета

		Цвет стоящий на первом месте							
		сер	син	зел	красн	желт	фиолет	коричн	черн
Цвет стоящий на втором месте	сер		опустошенность	самоутверждение любой ценой	рискованная ситуация	сопротивлен обстоятельствам	осторожность в отношениях	необходимость отдыха, потеря сил	признак безнадежности, тупика
	син	мечта о покое		необходимость поддержки	потребность в любви и сексуальной жизни	потребность в помощи друзей	стремление к высшей гармонии	страдание от одиночества и страха	мучительная обстановка, отторжение от нее
	зел	опасности	важность поддержки близких		энергичность и упорство	потребн в самовыражан	самоутверждение через духовное развитие	нужда в отдыхе и лечении	попытка отстоять свои позиции
	крас	тайные амбиции	стремление к общению	процветание, успех		укрепление авторитета	стремление произвести впечатление	стремление к физическим удовольствиям	опасное проявление негативных эмоций
	жел	Напряжен.	потребн в любви	позитивный настрой	стремление к популярности		успех через интеллект, деятельность	лень, пренебрежение праздности	попытка вырваться из проблем
	фиол	страх потерять себя	союз на доверии и единство душ	ваша незаурядность	потребность в чувствах и страсти	вы позитивны и харизматичны		поиск комфорта и наслаждения	глупое упорство, перенапряжения
	кор	нездоровья	страх одиночества	потеря сил, дискомфорт	важность в стабильности	необходимость отдыха	приоритет телесных наслаждений, усталость		нереальные цели, разочарование
	чер	пессимизм	непонимание со стороны окружающих	путь жестокости	постоянная борьба с жизнью	саморазрушение, жестокость с людьми	погружение в чувствительность	нереально поставленные цели, разочарование	

Цвет, отмеченный вами как самый приятный, олицетворяет ваши намерения или психоэмоциональное состояние, которое вы пытаетесь достичь. Вторая карточка на языке цвета укажет вам основной метод достижения цели.

Интерпретация цвета карточек третьего и четвертого цвета

		Цвет стоящий на третьем месте							
		сер	син	Зел	Красн	Желт	Фиолет	Коричн	черн
Цвет стоящий на четвертом месте	сер		пытайтесь расслабиться и obavестись друзьями	сопротивление обстоятельствам	вы на пике активности	сбросьте ваше напряжение	потребность в чуткости и понимании	мерный перепадушка, отдохните	раздражены ситуацией
	син	овладела тоска и грустью		важно понимание со стороны близких	ищите спокойствия в друзьях и близких	сердечные переживания с близкими	потребность в близости и любви	потребность в заботе	не предельно излишней требовательность, отдохните
	зел	попытка вырваться из тисков ситуации	поиск прочных отношений		прокачайте интуицию и преодолите трудности	у вас есть инфо которая пригодится в будущем	заключены на своих интересах	трудности в делах, ищите поддержки	вы жесток и решительны
	крас	обстоятельства ставят препятствия, раздражение	ищите гармоничные отношения, они избавят от стресса	твердость ваших намерений		временные трудности	вы горите пламенем страсти	хорошенько отдохните перед трудностями	прекратите козлить с самим собой
	жел	смакание из-за ситуации, стресс	зависимость от любви, отключитесь на что-нибудь другое	у вас есть инфо которая пригодится в будущем	существуют временные помехи		жаждете любовных приключений	не будьте пассивны, действуйте	возьмите ответственность за свою жизнь на себя
	фиол	разлад с близким человеком, одиночество	потребность в понимании от чужого чел-а	в деле вам помогут гибкость, изгибчив и и мягкость	скоро встретите своего чел-а	поиск коротких отношений		стремитесь к интимам и острому ощущением	разлад в отношениях
	корич	внутри напряжение, нужен отдых и лечение	нуждаетесь в защите, опеке и спокойствии	можете завладеть прочной фундаментом будущего	успешнее момент пока ваши возможности	отправляйтесь в отпуск, отдохните	ищите острый ощущений		разочарование возможностями, успокойтесь и отдохните
	черн	завышенные требования, стресс	нужда в доверительных отношениях	не ищите на контролы	действуйте, не замыкайтесь на себе	успокойтесь и выждете ситуацию, потом действуйте	жесткая потребность в близости и ласке	проверьте свой организм, возможно вы больны	

Вторая пара карточек отражает вашу внутреннюю "погоду" на настоящий момент и то, как сложившиеся обстоятельства заставят вас действовать. Психологическое состояние невозможно описать одним цветом, поэтому карточки рассматриваются в паре.

Интерпретация цвета карточек пятого и шестого цвета

		Цвет стоящий на пятом месте							
		сер	сини	зел	красн	желт	фиолет	коричн	черн
Цвет стоящий на шестом месте	сер		не хотите показывать свои мысли	недостаток уверенности в себе	вы ищете выработку, срочно на отдых	хотите пожить с кем-то но не можете выбрать	боясь оказаться уязвимыми поглотите сдержанность	считаете себя самостоятельным	бежите от одиночества
	сини	внутренняя импльсия, либо вы хотите требования либо побудите сами		отгорожены от близких, отшельник, подальше	неумение строить близкие отношения	отсутствует приязнь к чел-у	боясь оказаться непонятым поглотите уступчивость	отсутствие сердечной приязнь и	по вашему желанию, но вокруг вас враги
	зел	обща, скройтесь и приспособитесь к условиям	чувствуете себя отверженными		ушлак сит, закройте с ситуацией	обща но ищите обходные пути	и-ти чувствительность и приваляете все на свой счет	вам удобно быть в тени, скроены	временные трудности
	красн	вы ищете выстроить силы, отдохните	страдаете из-за неумения строить отношения	приспособи к обстоятельствам попроси других помочь		необходимо восстановить силы	такие в себе гни	ищите выход из неприятной ситуации	вы боритесь с обстоятельствами и любой ценой
	желт	будьте разборчивы в контактах	завышенные эмоциональные притязания к окружающим	не сдавайтесь, преследуйте свои цели	необходима поддержка близких		настроены пессимистично, но у вас все моря	ищите нереального партнера	завужденны идти на поводу обстоятельств, не терпите надежды
	фиолет	болезненная чувствительность отдохните	общичны и раздражительны	приспособи к ситуации, замкнуты	вы в ярости и обижены	не беспокойтесь, ищите поддержки		страк разочарованн и в партнере	испытываете вину за прошлые отношения
	коричн	необходимо выслушать мысли, поговорить	нет сердечной приязньности, секс без любви	неудобные компромисы ради секса	у вас любовный кризис	ищите нереального партнера	закрыто сердце для сексуального партнера		временный отказ от удовольствия
	черн	дефицит в любви, ищите на услуги	чувствуете себя подальше	вы подчинены но это не надолго	у вас временные трудности	ищите позитивный настрой не смотря на невгоды	чувство вины на сексуальной почве	временный отказ от удовольствия и пойдете на пользу	

Это нейтральные цвета. Их не отвергают, но они не соответствуют текущей ситуации. Эти цвета воплощают качества, которые находятся в резерве. Обозначаемые ими состояния не актуальны, или же им не позволяют проявляться внешние обстоятельства.

Интерпретация цвета карточек седьмого и восьмого цвета

		Цвет стоящий на седьмом месте							
		сер	син	зел	крас	желт	фиолет	корич	черн
Цвет стоящий на восьмом месте	сер		недовольны жизнью и отношениями, беспокойны, чувствительны	защелканы на неразрешимой проблеме	нервное перевозбужден ие, опасность гипертонии, бессоние	вы ожидаете напряженно неприятности, нервное перевозбужден	жесткий контроль чувств	чувствуете себя обобщенными, виноватыми	зачина полонны за счастьем
	син	бесцветные вводит в депрессию,отно шении с окружающими неудовлетворют		сила воли истощена, стресс, нуждаетесь в поддержке	страдаете из-за разрушениями, отношениями	разочарованы в отношении с близким человеком	беспокойство, вызванное неудовлетвор отношениями с близкими	неповылены и недостаток признания со стороны окружающих	затруднены эмоциональны е контакты с людьми
	зел	испытываете постоянное давление, импотенция	перенапряжены, чувствуете давление на вас		раздражены, возмущены, не способны защититься	неуверенность и бесцветные из- за потерянных надежд	считаете что вас не уважают и не принимают	безрезультатное требование уважения у окружающих	желание свободы действий не хватает упорства и решительности
	крас	страдаете ощущением бессилия и на грани истощения	недовольны отношениями, испытываете гнев, следите за сердцем	неспособны оказать сопротивление, возмущение сл едите за сердцем		мера перегруч, страх и неуверенность, бегство от реальности	нервное истощение, мнимым, возмущеными	неуверенность, вызванная недостатком друзей	сильный стресс, нервное истощение, бессоние
	жел	неуверенность и напряженно, постоянное сомнение	внутренний стресс, холодные отношения с любимыми	стресс из-за нерешительнос ти,отказываем ни жизни на потом	страх обнаружить собственную несостоятельнос ть		считаете что ваши мечты не сбываются, стресс	разочарованы вдуше и напускомому безразличию	тревожны и подозрительны из-за несбывшихся надежд
	Фнол	подавление своих чувств, зависимость от чужого мнения	неудовлетворена потребность в понимании	кажется что никто не любит вас,беспомощ ны	неудовлетворе и потребность в сочувствии	по вашему мнению, во круг вас враги подорит.		высокие духовные и эстетические потребности	ищите идеальных отношений и безрезультатно
	Кор	важно достичь поставленной цели и ради нее отбрасываете свои потребности	чрезмерно себя контролируете	безрезультатно е требования уважения к себе окружающих	неуверенность, вызванная недостатком любви	потребность в коммуникации	неуверенность избирательнос ть контактов		стремление к совершенству, независимости самостоятельнос ти
	чер	стремитесь стать хозяином своей судьбы, раздражительны, боитесь одиночества	недовольство отношениями, ограничение вашей свободы	желаете независимости и свободы действий, чувств, Давление	отчаянное стремление к независимости, берегите сердце	тревожна и осторожность в делах	жесткая потребность в независимости	острое желание распорядится своей жизнью	

Эти цвета вызывают неприязнь. Они выражают потребность, которые вы вынуждены скрывать, подавлять, иначе, как вам кажется, вы можете потерпеть неудачу или потерять лицо. Седьмой и восьмой цвета открывают самые потаенные уголки подсознания, де храниться информация о причинах неудач и зарождающихся болезнях – следствиях нервной перегрузки.

Расчет с помощью критерия F – Фишера

Проведение первичной диагностики у тревожности дошкольников с нарушением зрения на этапе констатирующего эксперимента с помощью методики «Паровозик» дало следующие результаты для экспериментальной и контрольной групп (табл. 10).

Таблица 10

№ п/п	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики
1	Коля И.	10	Даша П.	10
2	Миша С.	10	Никита Ч.	10
3	Федя А.	10	Матвей Ф.	10
4	Дима К.	10	Даниил Б.	9
5	Арсений К.	8	Катя М.	8
6	Вова Л.	7	Катя П.	7
7	Олеся С.	7	Ярослав Р.	5
8	Милана С.	4	Тихон Ж.	4
9	Даша Х.	5	Илья Г.	2
10	Артем П.	2	Давид С.	1

Определим, есть ли различия в степени однородности показателей тревожности между экспериментальной и контрольной группой.

Гипотеза H_0 – генеральные дисперсии рассматриваемых выборок равны между собой.

Гипотеза H_1 – генеральные дисперсии рассматриваемых выборок различны между собой.

Для оценки различий между генеральными дисперсиями двух малых выборок (в данном случае их объёмы равны: $n_1=10$, $n_2=10$) используем критерий F – Фишера.

Вычислим генеральную дисперсию (табл. 11) по формуле

$$S_x^2 = (1 / n_1) * \text{сумму } (x_i - M)^2$$

$$S_y^2 = (1 / n_2) * \text{сумму } (y_i - M)^2$$

Таблица 11

№ п/п	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики	$x_i - M$	$(x_i - M)^2$	Имя Ф. детей	Результаты первичной диагностики	$y_i - M$	$(y_i - M)^2$
1	Коля И.	10	2,7	7,29	Даша П.	10	3,4	11,56
2	Миша С.	10	2,7	7,29	Никита Ч.	10	3,4	11,56
3	Федя А.	10	2,7	7,29	Матвей Ф.	10	3,4	11,56
4	Дима К.	10	2,7	7,29	Даниил Б.	9	2,4	5,76
5	Арсений К.	8	0,7	0,49	Катя М.	8	1,4	1,96
6	Вова Л.	7	- 0,3	0,09	Катя П.	7	0,4	0,16
7	Олеся С.	7	- 0,3	0,09	Ярослав Р.	5	- 1,6	2,56
8	Милана С.	4	- 3,3	10,89	Тихон Ж.	4	- 2,6	6,55
9	Даша Х.	5	- 2,3	5,29	Илья Г.	2	- 4,6	21,16
10	Артем П.	2	- 5,3	28,09	Давид С.	1	- 5,6	31,36
	M = 7,3		Сумма = 74,1		M = 6,6		Сумма = 104,19	

Тогда: $S_x^2 = 1 / 10 * 74,1 = 0,1 * 74,1 = 7,41$

$$S_y^2 = 1 / 10 * 104,19 = 0,1 * 104,19 = 10,41$$

Этих данных достаточно, чтобы воспользоваться формулой расчёта эмпирического значения критерия:

$$F_{\text{эмп.}} = S_x^2 / S_y^2$$

$$S_x^2 = 7,41; S_y^2 = 10,41. \text{ Тогда:}$$

$$F_{\text{эмп.}} = 7,41 / 10,41 = 0,71$$

Критическое значение критерия при степенях свободы в обоих случаях равных $df = 10 - 1 = 9$ находим по таблице критических значений F – Фишера. Пусть уровень значимости равен 0,05.

Гипотеза H_0 о том, что генеральные дисперсии рассматриваемых выборок равны между собой принимается, если $F_{\text{эмп.}} < F_{\text{кр.}}$. В противном случае H_0 отвергается и принимается гипотеза о том, что генеральные дисперсии рассматриваемых выборок различны между собой.

$F_{\text{кр.}} = 3,18$; $F_{\text{эмп.}} = 0,71$. Тогда: $0,71 < 3,18$.

Следовательно, генеральные дисперсии рассматриваемых выборок (экспериментальной и контрольной группы) равны между собой.

Конспекты комплекса мероприятий по профилактике и коррекции
тревожности у дошкольников с нарушением зрения

Работа с детьми

Занятия с детьми для коррекции эмоциональных комплексов

Занятие №1. Знакомство

Цель: раскрепощение участников.

«Игра в рисунки». В начале проведения игры психолог спрашивает у детей, играли ли они когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем домик», – он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы). «В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?»

Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша. «Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к детям: «Как вы думаете, нашел Саша там свою собачку?» Если дети отвечают «нет» или молчат, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит

несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой».

Здесь можно спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если дети отвечают, психолог завязывает с ними разговор. Если они молчат, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить детям порисовать самим.

«Игра в рисунок» позволяет детям снизить уровень тревожности и дает возможность установить положительные взаимоотношения ребенка с психологом.

Занятие №2. Ритуал символического исцеления

Цель: Предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Задачи:

1. Помочь детям представить и актуализовать свой страх.
2. С помощью рисунка материализовать и трансформировать страх.

Оборудование: настольная лампа, тазик с водой, пластмассовая баночка, полотенце для рук, краски, кисти, бумага, емкость для воды, “волшебный пенек”.

Дети были приглашены в необыкновенное сказочное путешествие такими словами: «Сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну, где вам предстоит проявить свою силу, мужество, чтобы победить страшных и мерзких героев, которые нам встретятся на пути. Ведь мы решительные,

смелые и сообразительные. А я буду всегда с вами, и, если вам потребуется моя помощь, вы можете на меня рассчитывать».

1 этап. Внешнее отделение. «Мы закроем комнату, чтобы нам никто не мешал».

2 этап. Подготовка. «Давайте опустим руки в тазик с водой. Это волшебная вода. Видите, какая она необычная. Такая вода придаст нам силы и уверенности. Вы можете поболтать руками в воде, поиграть с ней или просто подержать руки в ней до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к путешествию. Хорошо. Сейчас мы с вами вытрем насухо руки и отправимся и путь».

3 этап. Актуализация. «А сейчас мы по очереди будем садиться на этот волшебный пенек. Всем, кто на него садится, он помогает сочинять разные истории и защищает нас от всего плохого. Я тоже сяду рядом с вами. Бывают в жизни такие моменты, когда мы чего-то боимся. Нам кажется, что нас кто-то пугает или нападает на нас. В такие минуты нам бывает страшно. Давайте попробуем закрыть глаза и представить ту ситуацию, когда вам было страшно. Обратите внимание на ощущения, которые возникают внутри тела. А теперь откройте глаза и попытайтесь рассказать о своем страхе или о том, чего вы боитесь. Можно сочинить историю, ведь мы сидим на волшебном пенечке».

4 этап. Материализация. «Сейчас мы сядем за стол, возьмем краски и нарисуем свой страх, о котором только что рассказали. Для того чтобы лучше и точнее его представить, можно опять на несколько минут закрыть глаза. Вспомните о тех неприятных ощущениях, которые возникли у вас внутри тела, о форме и цвете страха. Какие цвета лучше передадут этот пугающий и злобный образ? Пусть рука рисует то, что ей захочется. Прислушивайтесь к своим ощущениям и рисуйте. Можете говорить о том, что рисуете. Если вдруг вам опять станет страшно, можете обратиться за помощью к волшебной воде. Окуните и подержите в ней руки. Смелость и уверенность опять к вам вернутся. Теперь, когда работа над рисунком страха завершена,

скажите, пожалуйста, какие чувства он у вас вызывает? Это неприятные чувства?»

5 этап. Трансформация. Продолжая работу, спрашивали у каждого ребенка: «Что бы ты хотел теперь сделать со своим страхом, чтобы он тебя больше не пугал? Я хочу предложить тебе разорвать или порезать свой страх на маленькие кусочки. Давай попробуем. Пойдемте, смоем его в унитазе или выбросим в ведро».

6 этап. Возвращение или избавление. На этом этапе наступала завершающая стадия, это было осуществлено следующим образом: дети подводились к тазику с волшебной водой, им предлагалось опустить в него руки, совершить какие-либо плавные действия, а затем умыться этой водой и опять насухо вытереться полотенцем. Детей просили сказать несколько слов о том, как они себя сейчас чувствуют, как изменились их внутренние ощущения, какое у них настроение. Затем выключалась лампа, открывалась дверь комнаты. Детям озвучивались слова: «Сегодня мы с вами совершили волшебное путешествие, где мы встретились со своим страхом, и победил его. Страх уничтожен. Его больше нет. Теперь мы сильные, уверенные и бесстрашные. Вы молодцы. Спасибо вам».

Занятие №3. Драматизация с масками.

Цель: Дать возможность детям осознать и вербализовать свои чувства и ощущения, свое настроение.

Задачи:

1. Создать доверительную обстановку.
2. Материализовать страх, создать маску.
3. Помочь детям в процессе театрализации освободиться от негативной энергии.

Оборудование: птичье перышко, белый лист бумаги А3, краски

«гуашь», кисти, баночка для воды, клей ПВА, альбомный лист бумаги, шило, тесьма.

1 этап. Настройка, создание доверительной обстановки. «Сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие с необыкновенными превращениями. Поведет нас в путь вот это волшебное перышко. Потрогайте его. Погладьте перышком свою ладошку, пальчики, сначала одну, а затем вторую руку. Что вы сейчас чувствуете? Погладьте личико: лоб, щеки, нос, подбородок. Что вы ощущаешь? Теперь подуйте на перышко так, чтобы оно подлетело, а мы пойдем за ним. Помогло ли вам волшебное перышко расслабиться и настроиться на работу? Хорошо. Перышко еще не раз сегодня нам поможет в пути».

2 этап. Материализация страха. Создание маски. «Усаживайтесь удобно за столом. Сейчас мы отправимся в путь. Я легонько коснусь волшебным перышком ваших лиц, а вы закрывайте глазки. Сначала перед глазами возникнет темнота, а потом начнут появляться те герои, которых мы будем представлять. Всем людям: и папе, и маме и тебе — знакомо чувство страха. Вспомните ситуацию, когда вам было страшно. Какие ощущения внутри тела у вас возникли? Прислушайтесь к ним. А теперь откройте глаза, и каждый из вас расскажет о своем страхе».

Каждого ребенка внимательно выслушивали, не перебивая. При необходимости задавались уточняющие вопросы. Далее давалось задание: «А теперь нарисуйте на бумаге свой страх в виде маски. Для этого сначала поднесем лист бумаги к лицу, через бумагу прикоснитесь к своим глазам. Отметьте эти места точками. Здесь будут глаза. Форму и размер глаз вы нарисуете как захотите. Берите именно те краски, которые соответствуют вашим внутренним ощущениям. Теперь мы вырежем глаза».

Последний этап — приклеивание тесьмы для закрепления на голове.

3 этап. Драматизация или спонтанный театр. «А теперь нам предстоит надеть на себя маску или взять ее в руки. Мы должны оживить свою маску. Придумайте, какие движения она совершает, каким голосом говорит. Если

ваша маска захочет прыгать, кричать, пугать, визжать и топтать ногами, вы можете это делать. Дайте возможность своей маске быть тем, кем ей хочется. Представьте, что вы - маска страха. Напугай меня страшными движениями и страшным, мерзким голосом».

4 этап. Заключительный этап. Рефлексия. «Теперь вы можете снять маски. Если вы захотите, можно сделать с маской что угодно. Скажите, пожалуйста, изменились ли ваши внутренние ощущения? Какого цвета были ваши чувства, когда вы рассказывали и рисовали свой страх? Какого цвета стали чувства сейчас? Удалось ли вам избавиться от страха? Теперь вы знаете, как помочь себе, когда станет страшно.

Спасибо вам. Я горжусь вами. Вы смогли избавиться от страха. Перышко тоже хочет поблагодарить вас за смелость, решительность, находчивость и творчество. Погладьте перышком по лицу, рукам, ногам и телу. Путешествие закончено».

Занятие №4. Отработка эмоций страха в рисунке.

Цель: Отработать эмоцию страха и тревоги в рисунке.

Задачи:

1. Нарисовать образ страха.
2. Озвучить персонаж.
3. Преобразовать образ страха в безопасный.

Оборудование: Для работы нам потребовался белый лист бумаги А3, краски «гуашь», кисти, баночка для воды.

1 этап. Подготовка. Детям предлагалась отправиться в гости в сказку. «В сказке нам повстречаются разные герои: добрые и злые, страшные и смешные. Главным героем нашего приключения будете вы. В большинстве сказок главные герои имеют какой-то волшебный предмет, чтобы в случае опасности воспользоваться им и защититься. Давайте и мы с вами смастерим волшебную палочку». Заранее были приготовлены палочки 35-40 см. Предлагалось детям разукрасить свои палочки перламутровой краской. Затем

волшебные палочки украшали фольгой или завязывался на ней бант из тесьмы.

2 этап. Рисование образа страха. «Теперь, когда у каждого из вас есть волшебная палочка, нам можно отправиться в путь-дорогу. Закройте глаза и вспомните то, чего вы боитесь. Представьте, как выглядит ваш страх. А сейчас нарисуйте свой страх цветными мелками. Вы можете рисовать и говорить, что делаете. Если вы хотите, то нарисуйте и себя самого тоже».

3 этап. Озвучивание персонажа. «А сейчас давайте попробуем представить: что хочет сказать страх, кого и зачем он хочет напугать? Постарайтесь говорить голосом своего страха. Если он будет спрашивать что-то у тебя, отвечайте ему. Будьте смелыми в этом разговоре, ведь у нас есть волшебные палочки, и мы ими можем совершать чудеса».

4 этап. Преобразование образа страха. Принцип противостояния. «Если вас пугает этот страх, то будьте смелыми и мужественными. Я сейчас коснусь вас волшебной палочкой. Мы скажем волшебное заклинание, и вы сразу станете бесстрашными и смелыми. Ну, как, появилась у вас сила? Покажите свою силу!» Успешное противостояние ведет к устранению тревоги.

Принцип трансформации. «Теперь, когда вы сильные и смелые, хочется превратить ваш страх в какой-нибудь безопасный образ. Давайте опять воспользуемся волшебной палочкой и нашим заклинанием».

5 этап. Подведение итогов. Рефлексия. «А теперь скажите, пожалуйста, что же произошло с образом пугающего страха? Кто вам помогал справиться со страхом? Какие сейчас вы испытываете чувства? Какое у вас настроение? Вы теперь знаете, что можно сделать, если у вас появится страх. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, у которых бывают страхи. Спасибо вам за мужество, смелость и творчество».

Занятие №5. Лабиринт страхов.

Цель: Разрушить восприятие агрессивных персонажей сказок и мультфильмов.

Задачи:

1. Помочь детям представить свои страхи в образе нелепых и смешных персонажей.

2 «Оживить» персонажи.

3. Добиться проявления детьми сильных положительных эмоций.

1 этап. Подготовительный «Мы с вами уже побывали в сказочных путешествиях. На нашем пути встречались страшные существа. Мы их победили с помощью волшебных талисманов. А сегодня я хочу предложить вам устроить веселый и шумный лабиринт, где живут разные страхи, но они будут смешные и совсем не страшные. В роли кукол будут страхи. Сейчас я каждому раздам рисунок с изображением пустого лабиринта».

2 этап Рисование страхов в лабиринте. «Давайте каждый «заселит» лабиринт своими страхами, но пускай они будут нелепыми и смешными». После выполнения задания дети показывали свои работы группе.

3 этап. Театрализация. «А теперь давайте зажжем нашу волшебную лампу, представление начинается!» Дети говорили от лица своего страха. Было предложено им изменить свои голоса, попытаться сделать их грубыми, громкими, страшными. Они управляли своим страхом, видя и чувствуя, что они уже совсем не страшны. «Страха больше нет, мы победили его и перестали бояться. Страхи стали смешными, нелепыми, даже жалкими. С этими страшилками вы можете сделать все, что хотите».

Этап Рефлексия. Детям было предложено поделиться впечатлениями от рисования лабиринта. Рассказать о том, какие чувства были у них в начале работы, какие — в процессе рисования, какие — появились сейчас. Как изменились чувства? Что произошло со страхом? Какое сейчас настроение у детей?

Игры и упражнения на повышение самооценки

Этюды на отображение положительных черт характера.

Цель: Развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности самовыражения, снятие барьеров в общении. Формирование моральных представлений, коррекция поведения. Снятие психомоторного напряжения.

«Смелый заяц»

Заяц любит стоять на пеньке, громко петь песни, читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительная поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

«Внимательный мальчик».

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

«Посещение больного». Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

«Любящий сын». Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

«Так будет справедливо». Мама уходит в магазин. Как только за нею закрывается дверь, братья начинают баловаться: бегают вокруг стола, борются, кидают друг в друга диванную подушку. Вдруг щелкает замок – это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро садится на диван, а младший не заметил маминого прихода и продолжает играть с подушкой. Вот он подбрасывает подушку вверх и попадает ею в

люстру, которая начинает раскачиваться. Мама, рассердившись, ставит провинившегося в угол. Старший брат поднимается с дивана и встает рядом с братом.

- Почему ты встал в угол? Ведь я тебя не наказывала, - спрашивает мама.

- Так будет справедливо, - ответил серьезно старший сын. – Ведь эо я придумал кидаться подушкой.

Мама растрогано улыбается и прощает обоих.

«Вежливый ребенок». На стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим (дети по очереди играют роль вежливого ребенка).

Этюды на отображение отрицательных черт характера

Цель: формирование моральных представлений, коррекция поведения и характера, снижение психоэмоционального напряжения.

«Робкий ребенок». Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница, им недовольна, а дети вот-вот его обидят.

Выразительные движения: сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуты, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, голова опущена.

«Жадный пес». Ведущий читает стихотворение В. Квитка.

Жадный пес дров принес,
Воды наносил, тесто замесил,
Пирогов напек, спрятал в уголок,
И съел сам – гам, гам, гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

«Эгоист». Мама приносит к чаю 3 пироженых. Мальчик берет себе одно пироженое и показывает на 2 других: «А эти я съем вечером». Мама огорчена: «Мой сын – эгоист».

«Кривляка».

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляется. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

«Упрямый мальчик»

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама берет мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку и топает ногами: «Не хочу! Не пойду!»

Этюд «Злюка».

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле, смотрит на каждого присутствующего со злостью и недовольством.

Мимика: брови сдвинуты, верхняя губа закушена.

Коммуникативные игры.

Цель: Коррекция эмоционально – личностной сферы психики. Творчества, коррекция взаимоотношений детей, нежелательных черт характера, поведения детей. Снижение психического напряжения.

Упражнение на сплоченность группы

Руки всех детей вытянуты вперед. На счет 3 все должны одновременно хлопнуть в ладоши.

«Сороконожки».

Все дети встают в затылок друг другу, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу. Задача: не упасть.

«Чего не хватает в изображении».

Вниманию детей предлагаются карточки с изображением предметов, на которых надо найти недостающие детали. Карточки: девочка без рта, гребень

без зубчика, лиса без уха, ботинок без шнурка, кошка без усов стол без ножки, ножницы без винта, пиджак без петель, рыба без спинного плавника.

«Доброе слово». Дети сидят в кругу. Каждый по очереди говорит что-то приятное о своем соседе. Условие: говорящий смотрит в глаза тому, о ком говорит.

«Молекула». Все бегают по комнате. При слове «молекула», которое произносит ведущий, все собираются в кучу, плотно прижимаясь друг к другу.

«Волшебное зеркало». Выбирается «зеркало» — это может быть другой ребенок или взрослый. Ребенок смотрится в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

Этюды на выражение внимания, интереса, сосредоточия

Цель: развитие выразительной моторики, способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние, понимать состояние других людей. Совершенствование внимания, развитие быстроты реакции. Снятие психического напряжения.

«Любопытный»

Представьте, что по улице идет мужчина и несет в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирает. Мальчику очень хочется узнать, что лежит в сумке? Мужчина идет большими шагами и не замечает мальчика. Мальчик прямо таки вьется около прохожего: то с одной стороны подбежит, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам пошел в телефонную будку. Мальчик присаживается на корточки около сумки, слегка приоткрывает молнию и заглядывает внутрь сумки. Там лежат всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно машет рукой, встает и не спеша идет к своему дому.

«Раздумье»

Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? – выразительная поза: ребенок стоит руки сложены на груди или одна рука на груди поддерживает другую руку, на которую опирается подбородок.

Игра с флажками.

Когда ведущий поднимает красный флажок, дети должны подпрыгнуть, зеленый – хлопнуть в ладоши, синий – шагать на месте.

Игра «Тут что-то не так»

Ведущий достает куклу Тимошу. Тимоша обращается к детям:

- Здравствуйте, ребята! Что я вам расскажу. Иду я вчера по дороге, солнышко светит, темно, листочки синие под ногами шуршат. И вдруг из-за угла как выскочит собака, как зарычит на меня: «Ку-ка-ре-ку!!!» и рога уже наставила, я испугался и убежал.

Иду я по лесу. Кругом машины ездят, светофоры мигают. Вдруг вижу гриб! На веточке растет, среди листочков зеленых спрятался. Я подпрыгнул и сорвал его.

Пришел я на речку. Смотрю сидит на берегу рыба, нога на ногу закинула и сосиску жует. Я подошел, а она прыг в воду и уплыла.

Дети отвечают, что было неправильно, что было в рассказах Тимоши.

Подвижные игры.

Цель: коррекция взаимоотношений детей, эмоционально-личностной сферы психики детей.

Упражнение «Ток». Дети встают в круг, держась за руки и передают по кругу «ток» (по цепочке, друг за другом пожимая руку стоящего справа).

Игра «Пожелание». Дети сидят в кругу и, бросая друг другу мячик, говорят друг другу добрые пожелания.

Игра «Ура победителю!» Стулья расставляются по кругу спинками внутрь. Стульев на один меньше, чем участников игры. Все бегают вокруг стульев, пока ведущий не хлопнет в ладоши. Как только это произошло,

нужно успеть занять стул. Участник, оставшийся без стула, выходит из игры. При этом он должен издавать звуки, имитируя какое-нибудь животное (хрю-хрю, му-му, мяу-мяу и т.д.). Бегающие по кругу оставшиеся участники опять должны по сигналу ведущего успеть занять стулья, которых снова на один меньше, чем участников. Игра продолжается, пока не останется один победитель. Он залезает на стул и кричит: «Ура победителю!», а все остальные хором издают звуки, которые они издавали во время игры.

Работа с родителями

Родительское собрание «Тревоги наших детей»

Цель: расширение представлений и знаний о возможных причинах появления тревожности у детей, способах взаимодействия с такими детьми.

Методы: беседа, вопросы, проведение игр, советы родителям.

Ход:

Все дети разные. Одни тихони, другие – забияки, третьи – задиры и шалуны. Все они нуждаются в любви, ласки, заботе. Все они достойны похвалы и наград. Но особенно в нашей помощи и поддержке нуждаются тревожные дети.

Что такое тревожность? Как узнать имеется ли тревожность у Вашего ребенка? Как вести себя взрослому с тревожным ребенком? Об этом мы и поговорим сегодня.

Слово «тревога» было известно в русском языке с I половины XVIII века и означало «знак к битве». Позже появилось и понятия «тревожность».

В современной литературе часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.

Тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Но состояние тревоги не всегда можно расценивать как негативное состояние. Иногда именно тревога дает человеку дополнительный импульс, что

помогает сохранить и жизнь и здоровье. Например, убегая от преследователя, человек может развить скорость бега значительно выше, чем в обычном, спокойном состоянии. Это мобилизующая тревога, дающая дополнительный импульс. Но есть и расслабляющая тревога, которая парализует человека (привести пример). Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Если ребенка постоянно убеждают в беспомощности («ты сам не можешь...», «ты не умеешь...», «лучше я сделаю...» и т.д.), то в дальнейшем в определенные моменты он дубеет переживать расслабляющую тревогу. Если же, напротив, взрослые настраивают на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты ребенок будет испытывать мобилизующую тревогу.

Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое получило название «тревожность». Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку почти в любом виде деятельности.

Итак, тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Тревожность – устойчивое состояние проявления тревоги.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлением на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление тревоги. Если же состояние тревоги часто повторяется в одних и тех же ситуациях, причем имеет место и в других разных ситуациях (при общении с незнакомыми взрослыми, детьми; при ответе на вопрос во время занятия и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Причины возникновения тревожности:

1. Большинство ученых считают, что одна из основных причин возникновения тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений:

- Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
 - Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он неприметно должен быть лучшим, отличником. Такие родители не хотят смириться с тем, что их ребенок получает не только «Хорошо» или «5», и требуют с ребенка не возможного для него.
 - Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, если ребенку говорят: «Если ты расскажешь мне, как вел себя старший брат в мое отсутствие, я не скажу папе, что ты меня не слушался» и т.п.
2. Одной из причин тревожности у ребенка является недостаток тепла, ласки со стороны взрослых. Причем этот недостаток могут испытывать даже дети из внешне благополучных семей. Поэтому, любой шаг на встречу ребенку, похвала, ласка помогают ему, создают чувство комфорта и защиты.
 3. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность родителей передается ребенку. Уровень тревожности ребенка возрастает, если взрослые не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.
 4. Авторитарный стиль воспитания также способствует повышению тревожности у ребенка.
 5. Менее тревожные дети в тех семьях, где к ним доброжелательно относятся. В тех семьях, где часто возникают конфликты, повышается тревожность и у детей.

Как выглядит тревожный ребенок?

Когда ребенок попадает в новую для него среду, вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается, неловко садится на

крашек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Этих детей отмечает чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Эти дети очень требовательны к себе. Они ищут одобрения, поощрения взрослых во всех делах.

Что делать взрослому, чтобы его ребенок не стал тревожным?

А если ребенок уже тревожен. Как ему помочь?

Рассмотрим основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.

1. Повышать самооценку ребенка.

Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:

- Называть ребенка по имени.
- Хвалить ребенка:
 - - хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);
 - - главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;
 - - ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;
 - - хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.

2. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.
3. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)
4. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.
5. Обучение умению управлять своим поведением.
6. Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребенок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.
7. Желательно поговорить с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.
8. Сочиняйте вместе с ребенком сказки. Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.
9. Играйте с ребенком. В игре ребенок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведет урок. Ребенок в

такой игре отрабатывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.

Снятие мышечного напряжения:

1. Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)
2. Игры на телесный контакт. Массаж.
3. Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);
4. Ласковые прикосновения;
5. «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).
6. Снятие напряжения с помощью дыхания.
 - «глубокое дыхание» - глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;
 - «воздушный шарик» - надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вдох – шарик надули, выдох - сдули;
 При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.

Итоговое мероприятие

(в форме «Круглого стола»)

Цель: обсуждение итогов проделанной работы и ознакомление родителей с рекомендациями, которые в дальнейшем помогут при решении проблем, связанных с тревожными состояниями у детей.

План работы:

1. Ознакомление родителей с общими результатами диагностики детей.
2. Обсуждение итогов работы по профилактике тревожности (обмен

мнениями педагогов, родителей и психолога).

3. Ознакомление родителей с рекомендациями по взаимодействию с тревожными детьми.

Необходимое оборудование:

- Анализ результатов итоговой диагностики детей.
- Примерные вопросы для обсуждения по проделанной работе.
- Текст рекомендаций в форме «советов».

Примерные вопросы для обсуждения проделанной работы:

1. Какие знания Вы получили в ходе нашей работы?
2. Какую полезную информацию получили на наших занятиях?
3. Какие практические умения и навыки Вы приобрели? Может уже что-то использовали? Поделитесь своим опытом, пожалуйста.

4. Какие пожелания и предложения в адрес педагогов (родителей) и психолога возникли у Вас в ходе реализации программы по профилактике тревожности у детей?

Примерный текст рекомендаций для родителей по дальнейшей работе, связанной с профилактикой тревожности у ребенка 5-6 лет (в форме «советов»).

1. Помните, что главный путь преодоления тревоги – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.
2. Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, и почитайте ему сказку или просто поговорите. Поцелуйте на ночь.
3. Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей – это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребенка.

4. Никогда не грозите ребенку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.
5. Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.
6. Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребенка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его ругают или хвалят.
7. Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.

Работа с педагогами

Семинар «Причины возникновения тревожности»

Цель: Работа с воспитателями по предупреждению и коррекции тревожности у детей.

Ход:

Тревога зарождается в самом раннем возрасте, чуть ли не с младенчества. Уже к семи годам это эмоциональное состояние переходит в черту личности. Закрепление и усиление тревожности ведет затем к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который в свою очередь, порождает негативные прогностические оценки. Высокий уровень тревожности создаёт угрозу психическому здоровью личности, способствует развитию предневротических состояний. Дети с повышенной тревожностью - дети со слабой нервной системой. Они вялы, замедленны в действиях, они медленно включаются в работу, долго переключаются и восстанавливаются. Работают медленно, зато очень быстро отвлекаются. Темп и интенсивность деятельности – низкие. Такие дети в большей степени нуждаются в одобрении и поощрении, в поддержке, во внимании со стороны взрослых. Ведь чаще всего возникновение тревожности связывают с

неправильным воспитанием, с сильными волнениями и страхами матери. Тревожность оказывает влияние на профессиональную направленность. Сопоставление профессиональной направленности индивидуально-психологическими особенностями выявило существенное влияние последних на характер профессиональной направленности. Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования личности. Тревожность ведет к отсутствию у человека уверенности в своих возможностях в общении, связана с отрицательным социальным статусом, формулирует конфликтные отношения.

Коррекция посредством рисования. Рисование — творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, выражая свободно свои чувства и переживания, мечты и надежды. Рисование, как и игра, — это не только отражение в сознании детей окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Поэтому через рисунки можно лучше понять интересы детей, их глубокие, не всегда раскрываемые переживания и учесть это при устранении тревожности. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Как для выработки иммунитета от инфекционных болезней вводится живая, но ослабленная вакцина, стимулирующая развитие здоровых, защитных сил организма, так и повторное переживание страха или тревоги при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания.

Отождествляя себя с положительными и сильными, уверенными в себе героями, ребенок борется со злом: отрубает дракону голову, защищает близких, побеждает врагов и т. д. Здесь нет места бессилию, невозможности

постоять за себя, а есть ощущение силы, геройства, то есть бесстрашия и способности противостоять злу и насилию.

Рисование неотрывно от эмоций удовольствия, радости, восторга, восхищения, даже гнева, но только не страха и печали.

Рисование, таким образом, выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Однако это не означает, что активно рисующий ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для его психического развития. К сожалению, некоторые родители считают игру и рисование несерьезным делом и односторонне заменяют их чтением и другими интеллектуально более полезными, с их точки зрения, занятиями. Фактически же нужно то и другое. Детям с художественными задатками, эмоциональным и впечатлительным, как раз и подверженным страхам, тревоги нужно больше игр и рисования. У детей более рациональных, склонных к аналитическому, абстрактному мышлению, возрастает удельный вес интеллектуально-рассудочных занятий, включая компьютерные игры и шахматы. Но даже и при так называемой левополушарной ориентации необходимы как можно большее разнообразие в играх и рисование для расширения творческого диапазона и мира воображения ребенка.

Наибольшая активность в рисовании наблюдается в возрасте от 5 до 8 лет, когда дети рисуют сами, непринужденно и свободно, выбирая темы и представляя воображаемое так ярко, как если бы это было на самом деле. Рисование страхов дает эффект, почти неразличимый для мальчиков и девочек, в среднем 50%, т.е. в половине случаев страхи и тревоги устраняются.

При соблюдении предложенных рекомендаций, можно максимально избежать отрицательного влияния тревожности на личность ребенка.

Рекомендации для педагогов по снижению и профилактики тревожности детей:

- Избегать публичных порицаний и замечаний.
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Как можно реже замечать ошибки, неудачи.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) – уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю...).
- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для...).
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопись! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.

- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.

Семинар «Формы работы по повышению самооценки детей»

Цель: Работа с воспитателями по созданию психолого–педагогических условий для успешной работы по повышению самооценки детей.

Ход:

Личностью человек не рождается, а становится ею в процессе совместной с другими людьми деятельности и общении с ними. Совершая те или иные поступки, человек постоянно (но не всегда осознанно) сверяется с тем, что ожидают от него окружающие. Иными словами он как бы «примеряет» на себя их требования, мнения, чувства. Отталкиваясь от мнения окружающих, человек вырабатывает механизм, с помощью которого происходит регуляция его поведения - самооценку.

По отношению к дошкольникам повышение активности и сознательности означает, прежде всего, развитие у них способности реалистически оценивать собственные возможности при достижении определенных целей в различных видах деятельности, а также формирование умения согласовывать свои действия с интересами и потребностями других людей на основе правильной оценки своих личностных качеств, а также - партнеров по общению. Названные особенности психической регуляции ребенка-дошкольника являются необходимым условием подготовки его к школьному обучению, которое, как известно, носит коллективный характер.

В старшем дошкольном возрасте ребенок впервые осознает расхождение между тем, какое положение он занимает среди других людей, и тем, каковы его реальные возможности и желания. Появляется ясно

выраженное стремление к тому, чтобы занять новое более "взрослое" положение в жизни и выполнять новую, важную не только для него самого, но и для других людей деятельность. Ребенок как бы "выпадает" из привычной жизни и применяемой к нему педагогической системы, теряет интерес к дошкольным видам деятельности. В условиях всеобщего школьного обучения это прежде всего проявляется в стремлении детей к социальному положению школьника и к учению как новой социально значимой деятельности ("В школе — большие, а в детском садике — только малыши"), а также в желании выполнять те или иные поручения взрослых, взять на себя какие-то их обязанности, стать помощником в семье.

Перспективы обогащения функциональной характеристики самооценки как регулятивного фактора отношений раскрываются в процессе игровой деятельности дошкольников.

В игре можно не только формировать самооценку, но и развивать ее регулятивную функцию. Из всей совокупности факторов, действующих на формирование отношения личности к себе в процессе деятельности, можно выделить две группы, наиболее существенных: во-первых, собственные достижения и их самооценка, а также соотнесение своей оценки с общественной оценкой и оценкой теми членами коллектива, мнение которых по определенным для личности критериям является значимым; во-вторых, отношение других людей, партнеров по совместной деятельности, к данному человеку как личности.

Игра помогает детям ощутить единение с другими, дать понять, что ребенок не одинок. Бывает так, что у ребенка уже есть негативный опыт общения и им приходится заново учиться доверять другим. Игровое пространство помогает ускорить и обезопасить этот процесс.

С помощью игры можно помочь ребенку понять, что он сам может быть успешным. Моделируя жизненные ситуации, игра дает бесценный опыт и может научить гордиться собой. Она позволяет пережить те трудности, с

которыми можно встретиться в реальной жизни, поможет почувствовать внутреннюю силу и сформировать целеустремленность.

В процессе игры дети научаются правилам хорошего тона, в них культивируется культура общения. Именно в игре прививается закладывается основа уважения к себе как к личности и понятие, что право на уважение имеет каждый.

Игры учат заботиться о других, при этом забота не проявляется непосредственно. С каждой новой игрой и каждым новым упражнением закладывается по маленькому кирпичику вот этой заботы о других, которые потом позволят построить целый дом уважительного отношения к себе и другим.

Игра способствует выявлению творческих способностей и развитию личностно-творческого потенциала, формированию адекватной самооценки, развитию умения принимать самостоятельные решения, формированию навыков саморегуляции и коррекции эмоциональной сферы. Игра учит уважать, любить, сочувствовать, сопереживать, развивает рефлексивность, формирует чувство собственного достоинства.

Проведение игры «Я – разный». Для проведения данной игры потребуется лист бумаги, разделенный на три части, цветные карандаши. Педагогам предлагается нарисовать себя в трех рисунках: какой был раньше, какой он сейчас и каким бы он хотел стать (какой он будет). После рисования обсудить рисунки: в чем их разница, что необходимо, чтобы стать таким, каким хочется, что для этого нужно.

Релаксация. «Сон на берегу моря». Педагоги слушают аудиозапись шума моря. Ведущий говорит, что им снится один и тот же сон: они видят во сне то, о чем говорили на семинаре (закрепление полученной информации). Пауза. Ведущий сообщает по какому сигналу педагоги проснутся. Звучит сигнал. Педагоги спокойно встают.

Практикум для воспитателей по освоению методики проведения
арттерапевтических игр

Цель: Работа с воспитателями по созданию психолого–педагогических условий для преодоления тревожности и страхов у детей средствами арттерапии.

Оборудование: Необходимый материал и средства для реализации техник.

Ход:

Рассказать воспитателям о арттерапевтических техниках, предложить проведение одной - двух техник на выбор.

Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка:

«Живопись с помощью пальцев».

Такой вид живописи очень благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Рисующий может сделать пробные рисунки, и от него не требуют большого мастерства. Кроме того, краски растекаются и переливаются, как эмоции. С помощью красок ребенок может выплеснуть эмоциональное напряжение во вне, происходит разрыв напряжения, наступает успокоение. Это также позволит вам отследить внутреннее состояние ребенка. Живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. И это прекрасно видно в работах. Также у детей существует сенсорный голод, голод к прикосновениям, так как именно кинестетический опыт является ведущим в этом возрасте. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться ребенку в процесс творчества, подключает внутренние резервы организма.

В этом возрасте тяга к кинестетическим экспериментам, т.е. желание все потрогать, часто пересекается родителями. Преодоление

этого запрета, удовлетворение потребности запачкаться (и за это не будут ругать!) - очень важные моменты. Предварительно, конечно, необходимо надеть на ребенка фартук, дать ему легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Когда ребенок будет рисовать, начните вместе с ним, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал, пусть расскажет, о чем рисунок.

«Живопись с помощью ног»

Ноги обладают тонкой чувствительностью, но большую часть времени они находятся в обуви, в которой не могут ничего чувствовать. После окончания рисования ноги моют и вытирают полотенцем, в результате чего происходит массаж ног, который успокаивает ребенка.

Особое ощущение свободы и творчества при рисовании ногами трудно передать словами. Перед тем как предложить ребенку рисовать, попробуйте сами нарисовать что-нибудь ногами в спокойной обстановке, прислушайтесь к себе. Иногда эмоции, которые могут возникнуть во время этого, необычны, и следует их хорошо прочувствовать, чтобы при общении с ребенком вы могли ими управлять.

При рисовании ногами вместе с детьми следует расстелить большую клеенку. На нее положить листы ватмана или плотной бумаги, можно использовать остатки старых обоев. Рядом поставьте маленький лоток с краской.

Затем попросите детей снять обувь, носки и рассказать, что чувствуют ноги, когда они свободны, что можно изобразить с помощью ног. Покажите, как пользоваться краской, как и что ступнями и пальцами можно нарисовать. Попросите детей оставить как можно больше самых разнообразных отпечатков, посмотрите на характерные отличия.

Пусть дети нарисуют что-нибудь. Как только рисунок будет закончен, вымойте в ведре ноги, оботрите их и попросите детей распознать, что они нарисовали. Обязательно похвалите детей.

«Работа с глиной».

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, позволяет расслабиться. Гибкость и податливость глины дает возможность получать как тактильные, так и кинестетические (прикосновение, ощущение движения) ощущения. Ошибки в работе легко устраняются. Этот вид творчества самый наглядный и позволяет наблюдать за состоянием ребенка. Работа с глиной позволяет удовлетворить интерес ребенка к частям тела. Высохнув, глина превращается в мелкий порошок и легко смывается с рук, удаляется с одежды. Еще глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Детей полезно снабдить ящиком с инструментами для работы с глиной: картофельной толкушкой, палочкой для размешивания, колотушкой и т.д. Необходимо иметь баночки с водой для смывания глины.

При работе позвольте детям почувствовать глину. Для этого можно выполнить следующие упражнения:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он? Гладкий? Ровный? Плотный? Выпуклый? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Тяжелый или легкий?
- отложите его и отщипните кусочек большой и поменьше;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки. После того как разгладили глину, ощупайте место, где разгладили;
- соедините все кусочки вместе, чтобы получился шарик;
- проткните глину;

- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавиться от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщить к социальной активности необщительных детей.

«Игры с песком»

Совместные игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

а) при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

б) развитие мелкой моторики и тактильной мнемической чувствительности

влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирование произвольного внимания и памяти;

в) с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики

ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

Для игры с песком в помещении необходимы:

1. водонепроницаемый деревянный ящик 50x70x8 см;
2. чистый просеянный песок (лучше его прокалить в духовке). Песок заполняет 1/3 ящика;
3. вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок.

«Отпечатки рук (ход занятий)»

На ровной поверхности песка дети и воспитатель по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороны. Необходимо задержать руку, слегка вдавив ее, прислушаться к ощущениям. Ведущий рассказывает детям о своих ощущениях: «Мне приятно. Я чувствую

прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю рукой, я ощущаю песчинки. А что чувствуете вы?».

Когда дети расскажут о своих ощущениях, перевернуть руку ладонью вверх: «Я перевернул руку, и мои ощущения изменились. Теперь по-другому чувствую шероховатость песка. По-моему, песок стал чуть холоднее. А что чувствуете вы?» Можно выполнять такие упражнения:

- поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройти ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травка, дерево, ежик и пр.);
- пройти по поверхности песка отдельно каждым пальцем, поочередно правой и левой руками, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и, наконец - мизинчиком);
- можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже дети могут наблюдать загадочные следы. Хорошо вместе пофантазировать: чьи они?;
- поиграть по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Приложение 4

Расчеты с помощью U – критерия Манна – Уитни

Проведение итоговой диагностики тревожности у дошкольников с нарушением зрения после формирующего эксперимента с помощью методики «Паровозик» дало следующие результаты для экспериментальной и контрольной групп (табл. 12).

Таблица 12

№ п/п	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики
1	Коля И.	10	Даша П.	10
2	Миша С.	8	Никита Ч.	10
3	Федя А.	8	Матвей Ф.	9
4	Дима К.	5	Даниил Б.	8
5	Арсений К.	5	Катя М.	6
6	Вова Л.	2	Катя П.	6
7	Олеся С.	2	Ярослав Р.	5
8	Милана С.	0	Тихон Ж.	2
9	Даша Х.	1	Илья Г.	1
10	Артем П.	2	Давид С.	0

Определим, превосходят ли испытуемые контрольной группы испытуемых экспериментальной группы по уровню тревожности.

Гипотеза H_0 – различия по уровню тревожности между испытуемыми экспериментальной и контрольной группы несущественны.

Гипотеза H_1 – различия по уровню тревожности между испытуемыми экспериментальной и контрольной группы можно считать существенными.

Тогда это будет означать, что уровень тревожности испытуемых экспериментальной группы по результатам формирующего эксперимента значительно ниже уровня тревожности контрольной группы.

Для оценки различий между двумя малыми выборками (в данном случае их объёмы равны: $n_1=10$, $n_2=10$) используем критерий Манна-Уитни. Проранжируем представленную таблицу (табл. 13 и 14)

Таблица 13

№ п/п	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики	Ранг	Средний ранг
1	Коля И.	10	18	19
2	Миша С.	8	14	15
3	Федя А.	8	15	15
4	Дима К.	5	9	10
5	Арсений К.	5	10	10
6	Вова Л.	2	5	6,5
7	Олеся С.	2	6	6,5
8	Милана С.	0	1	1,5
9	Даша Х.	1	3	3,5
10	Артем П.	2	7	6,5
11	Даша П.	10	19	19
12	Никита Ч.	10	20	19
13	Матвей Ф.	9	17	17
14	Даниил Б.	8	16	15
15	Катя М.	6	12	12,5
16	Катя П.	6	13	12,5
17	Ярослав Р.	5	11	10
18	Тихон Ж.	2	8	6,5
19	Илья Г.	1	4	3,5
20	Давид С.	0	2	1,5

Таблица 14

№	Экспериментальная группа			Контрольная группа			
	п/п	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики	Средний ранг	Имя Ф. детей	Результаты контрольной диагностики	Средний ранг
1	Коля И.	10	19	Даша П.	10	19	
2	Миша С.	8	15	Никита Ч.	10	19	
3	Федя А.	8	15	Матвей Ф.	9	17	
4	Дима К.	5	10	Даниил Б.	8	15	
5	Арсений К.	5	10	Катя М.	6	12,5	
6	Вова Л.	2	6,5	Катя П.	6	12,5	
7	Олеся С.	2	6,5	Ярослав Р.	5	10	
8	Милана С.	0	1,5	Тихон Ж.	2	6,5	
9	Даша Х.	1	3,5	Илья Г.	1	3,5	
10	Артем П.	2	6,5	Давид С.	0	1,5	
	Сумма			93,5	Сумма		116,5

Чтобы использовать критерий Манна-Уитни, рассчитаем суммы рангов рассматриваемых выборок. Сумма для первой выборки (экспериментальная группа) равна 93,5, для второй (контрольная группа) – 116,5. Обозначим наибольшую из этих сумм через T_x ($T_x=116,5$). Среди объёмов n_1 и n_2 выборок наибольший обозначим n_x . Этих данных достаточно, чтобы воспользоваться формулой расчёта эмпирического значения критерия:

$$U_{\text{эмп.}} = n_1 * n_2 + n_x * (n_x + 1) / 2 - T_x$$

$T_x = 116,5$; $n_x = 10$. Тогда:

$$U_{\text{эмп.}} = 10 * 10 + 10 * (10 + 1) / 2 - 116,5 = 100 + 55 - 116,5 = 38,5$$

Критическое значение критерия находим по таблице критических значений Манна – Уитни. Пусть уровень значимости равен 0.05.

Гипотеза H_0 о незначительности различий между уровнем тревожности двух групп принимается, если $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп.}}$. В противном случае H_0 отвергается и различие определяется как существенное.

$$U_{\text{кр.}} = 23; U_{\text{эмп.}} = 38,5. \text{ Тогда: } 23 < 38,5.$$

Следовательно, различия в уровне тревожности среди испытуемых экспериментальной и контрольной групп можно считать несущественными.

Технологическая карта коррекции тревожности у детей дошкольного
возраста с нарушением зрения

Цель программы: снижение тревожности у дошкольников.

Предмет психокоррекции: признаки тревожности (постоянное беспокойство, невозможность сконцентрироваться, мышечное напряжение, раздражительность, нарушение сна).

Объект психокоррекции: дети старшего дошкольного возраста.

Объем программы: рассчитан на 10 коррекционно-развивающих занятий, при частоте встреч 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 20 - 30 минут.

Наполняемость группы: 7 - 8 человек. Основой для зачисления ребенка в коррекционную группу служат заключение психолога, наблюдение и отзывы воспитателей и специалистов, пожелания родителей.

Форма работы: подгрупповая.

Место проведения: кабинет психолога

Наименование этапа	Описание	Сроки проведения	Ответственный
подготовительный	идет установление контакта с аудиторией, знакомство с правилами программы	январь 2016	
Основной 1. Повышение уверенности в себе	устранение внутреннего конфликта ребенка; - расширение эмоционального опыта; - повышение самооценки;	январь 2016	

	- развитие навыков взаимодействия друг с другом.		
Основной 2. Снятие страхов	Задачи :- снятие эмоционального и мышечного напряжения; - устранение, преобразование, либо частичное обесценивание страхов; - формирование умения у детей преодолевать опасности, мобилизовать свою волю, проявлять активность; - стимулирование собственных возможностей детей для преодоления стрессовых ситуаций.	февраль 2016	
Основной 3. Развитие коммуникативных навыков	Задачи: уменьшение суетливости, нервных движений, множества ненужных движений и мимики; - снижение скованности, боязливости в движениях и речи; - развитие умения сотрудничать с взрослыми и детьми; - развитие умения активно слушать, задавать вопросы и выражать свое мнение.	март 2016	

Заключительный этап	Подведение итогов программы, анализ результатов, разработка рекомендаций	апрель 2016	
---------------------	--	-------------	--